

# UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Facultad de Educación

Departamento MIDE

Posgrado Semipresencial en Educación Emocional y Bienestar

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA FP. UNA APUESTA POR LA AUTOESTIMA

*A mis padres, porque sin ellos nunca hubiera llegado hasta aquí.*

*A mi grupo de alumnos de 2º Gestión Administrativa curso 2017/2018 del IES María Sar-  
miento, porque me han mostrado el camino.*

*A Laia por guiarme.*

*“Todos los sueños pueden convertirse en realidad si tenemos la valentía de perseguir-  
los”*

*(Walt Disney)*

Autora: Yolanda Fernández López

Curso: 2017/2018

Tutora: Laia Mestres Pastor

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.1. EMOCIONES.....	8
2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	12
2.2.1. MODELO GOLEMAN (1995).....	13
2.2.2. MODELO DE MAYER Y SALOVEY (2007) .....	14
2.3. EDUCACION EMOCIONAL .....	15
2.4. MODELO DE COMPETENCIAS DEL GROP.....	17
2.4.1. CONCIENCIA EMOCIONAL .....	18
2.4.2. REGULACIÓN EMOCIONAL .....	19
2.4.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL .....	20
2.4.4. COMPETENCIA SOCIAL .....	22
2.4.5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR .....	24
2.5. LAS 24 FORTALEZAS DE SELIGMAN Y PETERSON .....	26
2.6. NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL .....	29
3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	32
3.1. ANALISIS DEL CONTEXTO DONDE SE APLICA EL PROGRAMA .....	32
3.2. NECESIDADES IDENTIFICADAS .....	35
4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	37
5. TEMARIO .....	38
5.1. BLOQUE DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA.....	38
5.2. BLOQUE DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA APLICADO A LA ALUMNA CON NECESIDADES ESPECIALES.....	41
6. METODOLOGÍA .....	42
7. PROCESO DE APLICACIÓN .....	43
8. EVALUACIÓN .....	44
8.1. EVALUCIÓN DE LAS DESTREZAS EMOCIONALES DE LOS PARTICIPANTES PRE- TEST Y POST-TEST SEGÚN EL CUESTIONARIO TMMS-24 .....	44
8.2. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LOS PARTICIPANTES .....	47
8.2.1. CUESTIONARIO GENERAL .....	47
8.2.2. CUESTIONARIO DE LAS ACTIVIDADES .....	53
8.3. OBSERVACIÓN DIRECTA .....	57
9. CONCLUSIONES .....	58
10. BIBLIOGRAFÍA .....	65
11. ANEXOS .....	67

11.1. FICHAS ACTIVIDADES .....	67
11. 2 MATERIALES USADOS EN LA EVALUACIÓN .....	109
11.2.1 TMMS-24 .....	109
11.2.2. CUESTIONARIO GENERAL .....	110
11.2.3. CUESTIONARIO FINAL .....	113

## 1. INTRODUCCIÓN

Cuando llegó el momento de elegir sobre que quería que versara mi trabajo final de postgrado lo tuve muy claro.

Soy profesora de ciclos formativos. Desde el año 2004 al 2011 lo fui en centros educativos de la comunidad autónoma de Andalucía, y desde el 2011 ejerzo mi trabajo en un instituto público en Galicia. La verdad es que no sé si durante mis primeros años de experiencia no tenía conciencia de la baja autoestima de mi alumnado (que en muchos casos sería así) o bien, como en Andalucía la FP está mejor considerada que en Galicia, mis alumnas y alumnos entendían que los estudios que cursaban tenían valor y la sociedad los ponía en valor, por lo que su nivel de autoestima no era detectado por mi como bajo, en relación a los estudios que cursaban. El caso es que desde que en el año 2011 empecé a dar clases en el IES María Sarmiento de Viveiro, he detectado año tras año, mucho más en el grado medio que en el grado superior, que las alumnas y alumnos que acceden a estas enseñanzas llegan con un nivel de autoestima muy bajo.

¿Por qué? Fundamentalmente por las siguientes razones:

- a) La experiencias personales y familiares vividas (es algo que no se puede separar nunca del ámbito educativo)
- b) Muchos de ellos han sufrido fracaso escolar en la ESO (han repetido, han titulado a través de la FP Básica...) o no habiéndolo sufrido (es decir no han repetido) se han percibido a si mismos (por como han vivido la etapa de la ESO) como alumnas y alumnos que “no son buenos” para estudiar.
- c) En Galicia sigue existiendo la percepción en las familias, en los centros educativos y en los grupos de alumnas y alumnos, de que cualquiera que curse un ciclo formativo es porque no vale para ir a la universidad y por lo tanto no es “buen alumno”. Ninguna de las alumnas y alumnos a los que le doy clase en los ciclos formativos, cuando llegan a esta enseñanza, se ven capaces de poder desempeñar un trabajo de forma adecuada y mucho menos acceder a la Universidad.

Es por esto por lo que decidí cambiar esto y hacerles entender y sentir que son alumnos válidos, y que siguiendo otro camino pueden llegar al mismo sitio que cualquiera que haya elegido el Bachillerato.

Todo esto también ha coincidido con mi toma de conciencia de la importancia de la educación emocional como camino para proporcionar al alumnado herramientas para desarrollar competencias emocionales necesarias para su bienestar personal y laboral, así que esta suma de circunstancias ha hecho que a la hora de decidir mi trabajo final, no tuviese duda de que lo que iba hacer era implementar un programa de educación emocional con mis alumnos para elevar sus niveles de autoestima.

El programa que he elaborado e implantado lo he titulado **“Programa de Educación Emocional para la FP. Una apuesta por la autoestima”**.

La población diana a la que va dirigido este programa son alumnas y alumnos de segundo curso del ciclo medio. Siendo las características fundamentales las siguientes:

- a) Alumnado con edades comprendidas de los 18 años en adelante
- b) Alumnado procedente de la ESO, de la FP Básica o que ha abandonado sus estudios al acabar la ESO, se han desconectado del sistema educativo y pasado el tiempo decide retomarlo.

El alumnado permanecerá en el centro de septiembre a marzo y a partir de ahí hará sus prácticas de empresa durante tres meses.

Es al acabar esas prácticas cuando han de decidir si quieren acceder al grado superior y de ahí la posibilidad de alcanzar la universidad en algún momento, o empezar a desarrollarse laboralmente. Cualquiera de las dos decisiones necesita de un nivel autoestima adecuada para tomar decisiones que les generen bienestar.

Mi objetivo fundamental durante la planificación, elaboración e implementación del programa ha sido que mis alumnas y alumnos tomasen conciencia primero de cuales son las emociones que sienten en su día a día, de la importancia de la regulación de las mismas, ofrecerles herramientas para llevar a cabo dicha regulación, y una vez logrado esto, trabajar la microcompetencia emocional de la autoestima, para que puedan afrontar decisiones personales, académicas y laborales con unas garantías de éxito.

Cualquier persona que se decida a seguir avanzando y leyendo este texto se encontrará con un programa real, puesto en práctica, fundamentado teóricamente y evaluado. Con unos resultados que objetivamente son fantásticos y que muestra lo que he vivido con mi grupo de alumnos en el aula, su crecimiento personal y sus cambios personales y académicos.

Si cualquier persona decide ponerlo en marcha, o usar alguna de las partes, y le apetece compartirlo conmigo, para mi sería un placer conocer los resultados de la implementación, las mejo-

ras que pueda proponer o simplemente compartir la experiencia, así que podéis contactar conmigo vía mail [yolanda-72@hotmail.es](mailto:yolanda-72@hotmail.es)

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A la hora de “dibujar” el marco teórico del programa de educación emocional que he implantado con el alumnado del ciclo formativo de grado medio de gestión administrativa, he querido hacer el recorrido lógico que yo contemplo entre las emociones que cualquier persona (alumna/o) siente y la necesidad de educar para que esas emociones se gestionen adecuadamente y dotar así al alumnado de unas competencias emocionales básicas y fundamentales para su desarrollo personal y profesional.

Es fundamental, y por lo tanto ésta ha sido mi primera parada dentro de este recorrido, definir y explicar lo que son las emociones, ya que para educarlas, primero hay que saber lo que son, cuáles son sus componentes, cuántas hay, etc...y así superada esta primera “parada” avanzaremos por nuestro trayecto para llegar a la Inteligencia Emocional, ¿qué es? ¿cuando empezó a estudiarse? ¿qué valoran los modelos de Inteligencia Emocional que no habían valorado los modelos de Inteligencia basada en el conocimiento? Esto nos abrirá el camino a la educación emocional que gracias a la neurociencia, y sus avances, sabemos que cambia el cerebro y que estos cambios se pueden producir a lo largo de toda la vida, por lo que la implantación de un programa de educación emocional en alumnos de ciclos formativos es necesario y será útil para ellos, a pesar de que estemos hablando de alumnos en muchos casos mayores de edad y por tanto considerados ya adultos.

En las etapas educativas se enseñan muchos conocimientos teóricos y prácticos que son útiles para la vida profesional, pero se enseña muy poco sobre competencias emocionales, útiles para la vida personal y profesional e imprescindibles para alcanzar el bienestar y es aquí donde apuesto por implantar un programa de educación emocional con mi alumnado y es aquí donde es necesario conocer los diferentes modelos de educación emocional con el fin de escoger el que me pueda ser más útil para nuestra intervención.

Yo he elegido el modelo de competencias del GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona) por ser el más útil para desarrollar las competencias emocionales en que se basa mi programa de educación emocional.

Éste ha sido el camino mental que he recorrido para darle forma a mi marco teórico y a continuación os muestro el camino teórico para dejar bien establecidos los pilares de mi intervención a lo largo de este proyecto.

## 2.1. EMOCIONES

Todos los alumnos/as vienen al aula acompañados no sólo de sus libros y el resto del material escolar, sino de una “mochila de emociones” con las que los docentes conviven y tienen que trabajar, por lo que saber cómo se sienten es útil a la hora de desarrollar el trabajo y la relación con ellos, pero sobre todo ellos como portadores de esas emociones deben aprender a ser conscientes de las mismas, saber ponerles nombre y gestionarlas adecuadamente para alcanzar un mayor bienestar, y en la mayoría de los casos no es así. Es curioso como la mayoría de los alumnos/as son capaces de poner nombre a muchas disciplinas deportivas, aunque no las practiquen, y en cambio muchos de ellos no son conscientes de que lo que sienten son emociones (de diferentes tipos), ni son capaces de ponerle nombre a lo que sienten, ni son conscientes de como se “forma” esa emoción.

Tal como dice Bisquerra en el Universo de emociones (2015, p. 15) “la emociones son la esencia de la vida. Pero ¿cual es la definición de emoción? ¿Hay una definición única?

El término **emoción** o su plural, **emociones**, ha sido definido por diferentes autores a lo largo de los años. Entre las diferentes definiciones se encuentran las siguientes:

- a) Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción (Sloman 1981)
- b) Las emociones son estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos (Lawler, 1999)
- c) Las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar (Brody, 1999)
- d) Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Tal y como Bisquerra recoge en su libro Psicopedagogía de las emociones, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, y siendo su proceso de la vivencia emocional el siguiente (Figura1.):



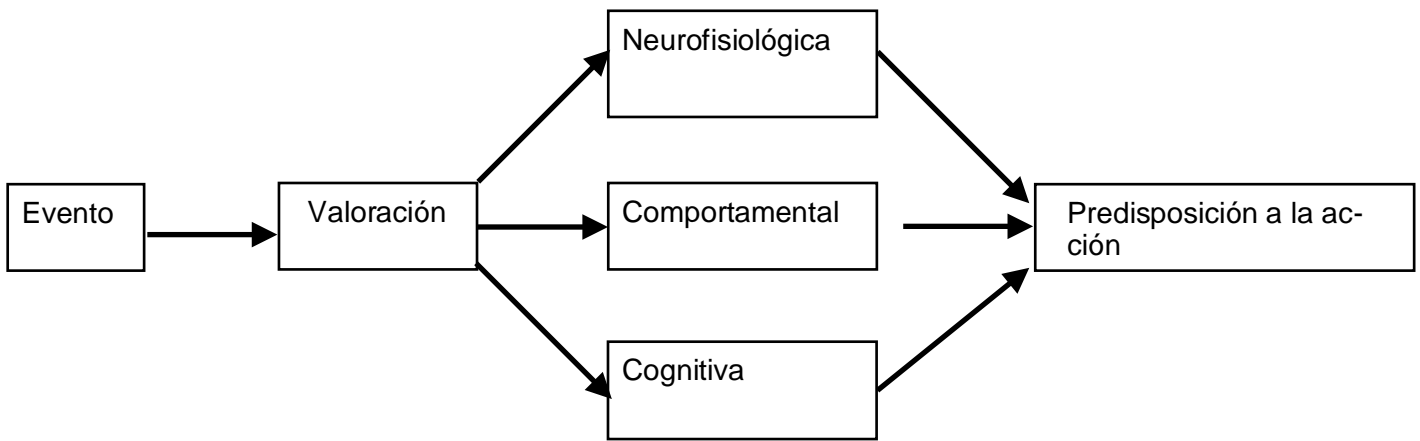


FIGURA 1.

Es por lo tanto un proceso donde la predisposición a la acción va a depender de tres componentes (Bisquerra, 2000) :

- El **componente comportamental** que coincide con lo que se conoce como expresión emocional, es decir, el lenguaje no verbal, principalmente expresiones del rostro y tono de voz
- El **componente cognitivo** que es la expresión emocional subjetiva de lo que ocurre. Este componente permite tomar conciencia de la emoción que está experimentando y ponerle una etiqueta, nombrarla, en función del dominio del lenguaje.

Pero no sólo estos tres componentes marcan la predisposición a actuar, sino que se puede afirmar que las emociones se activan a partir de las valoraciones que se hacen de los acontecimientos, siendo **el estilo valorativo** la forma propia que cada uno tiene de valorar los acontecimientos y por lo tanto varía según la persona. Hay alumnas/os con un estilo valorativo positivo, con una actitud dispuesta al aprendizaje, a probar nuevas formas de hacer las cosas, afrontar nuevos retos y otros con un estilo valorativo negativo, con una actitud más cerrada a novedades, con más “miedo” a los cambios y a afrontar nuevos retos o aprendizajes, etc... de ahí la importancia de que ellos mismos sean conscientes del estilo valorativo en el que se encuadran y siendo conscientes al mismo tiempo de que la educación emocional es la herramienta para cambiarlo en caso de que sea negativo.

Otra cosa de la que deben ser conscientes es del tipo de emoción que sienten. Cuando hablamos de **estructura de las emociones** nos referimos a cómo se organizan y cómo se clasifican. No todos los autores se ponen de acuerdo en la clasificación de las emociones existiendo diferencias entre las aportaciones de cada uno de ellos.

Una clasificación fácil de comprender es la siguiente (Lazarus, 1991):

- Emociones Negativas: se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen ira, miedo, ansiedad....
- Emociones Positivas: se refieren a una evaluación favorable respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos. Incluyen alegría, amor, felicidad...
- Emociones Ambiguas: su estatus es equivoco. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión, y emociones estéticas

Otra clasificación útil es diferenciar cuales son las emociones básicas (o primarias) entendiendo por éstas, las que tienen una base biológica y se han transmitido a través de los genes a lo largo de la filogénesis y que están presentes en todas las culturas.

Los autores tampoco se ponen de acuerdo en cuales son exactamente las emociones básicas, en este caso se ha tomado en cuenta la clasificación de Ekerman (1980) que diferencia como emociones básicas el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, las sorpresa y el asco.

La clasificación de emociones más interesante desde el punto de vista didáctico y es a la que se ha recurrido durante la implantación del programa de educación emocional ha sido la recogida en el Universo de Emociones (Bisquerra, 2015). El autor clasifica la emociones en galaxias, diferenciando las siguientes (Tabla 1):

Tabla 1. Las galaxias emocionales

Galaxias emociones negativas	Galaxias emociones positivas	Galaxias emociones ambiguas
Galaxia del miedo	Galaxia de la alegría	Galaxia de la sorpresa
Galaxia de la ira	Galaxia del amor	Galaxia de las emociones sociales
Galaxia de la tristeza	Galaxia de la felicidad	Galaxia de las emociones estéticas
Galaxia irregular del asco		
Galaxia irregular de la ansiedad		

La clasificación de las emociones nos permite conocerlas, ponerles nombre, pero tan importante o más es conocer cuál es **la función de las emociones**, es decir ¿para qué sirven las emociones?, es verdad que nacen con la función principal de adaptación del ser humano al entorno, ejemplo de ello lo tenemos en el siguiente cuadro donde se pueden ver diferentes emociones con su función específica (Oatley y Jenkins, 1996) (Tabla 2.)

Tabla 2. Emociones y funciones

Emoción	Función
<b>Miedo</b>	Impulsar la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia
<b>Ansiedad</b>	Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos
<b>Ira</b>	Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente
<b>Tristeza</b>	No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes
<b>Asco</b>	Rechazar las sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud
<b>Alegría</b>	Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos
<b>Amor (enamoramiento)</b>	Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuidad de la especie

Ahora bien, las emociones no sólo tienen como función la adaptación al entorno sino que tal y como se señala en Psicopedagogía de las emociones (Bisquerra, 2009, p. 71), las emociones también tienen una función social, “las emociones sirven para comunicar a los demás como nos sentimos y también sirven para influir en los demás”.

Es por esto que las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones, algo que se puede comprobar en cada una de las decisiones que de forma personal se toman a lo largo de la vida y que el alumnado está empezando a tomar, puesto que se encuentra en momentos trascendentales donde van a tomar sus primeras decisiones importantes de forma independiente de sus padres, sobre hacia donde orientar su vida profesional, con que amigos vincularse, las primeras relaciones de pareja. Bisquerra (2009, p. 71) apunta “que cuando la información es incompleta para tomar decisiones, las emociones pueden tener un papel decisivo”, es posible incluso que hay momentos en que teniendo la información suficiente y adecuada las emociones tienen un papel fundamental en la toma de decisiones debido a una regulación emocional o al uso que se haga de ellas.

Conocido el término emoción, su significado, estructura y funciones se puede pasar a abordar el concepto que determina un paso más hacia la educación emocional y que no es otro que la inteligencia emocional.

## **2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

¿Que es la inteligencia emocional? ¿Desde cuando se ha desarrollado este concepto?

El primer artículo científico sobre inteligencia emocional corresponde a Slovic y Mayer (1990) y llevaba por título Emotional Intelligence, pero el verdadero espaldarazo para su desarrollo viene a partir de la publicación de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman (1995).

Entender que es Inteligencia Emocional es necesario como un paso previo al desarrollo del modelo psicopedagógico de las emociones, de ahí la inclusión de este apartado dentro del marco teórico.

Hasta este momento sólo se hablaba de la Inteligencia basada en el conocimiento, es a partir del desarrollo de la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983) cuando se empieza a hablar sobre Inteligencia Emocional, que no está basada en los conocimientos sino en otro tipo de competencias.

Los docentes están acostumbrados a ver alumnos/as con bajo rendimiento académico, y de los que habitualmente se dice “si quisiera podría, pero como no quiere”, es decir se sabe por la razón que sea que es inteligente si hablamos desde un punto de vista de inteligencia basada en conocimientos pero en cambio cae en fracaso escolar, no es capaz de hacer frente a nuevos retos, le cuesta relacionarse de forma positiva con sus compañeros, etc., pero, es más, hay alumnos muy buenos académicamente, con cocientes de inteligencia altos, y tampoco saben hacer frente a nuevos retos, tienen niveles de frustración altos, etc., ¿por qué? Ahí es donde entra en juego el término inteligencia emocional, no tienen una serie de competencias emocionales, o no las han desarrollado y es por esto que no logran el bienestar personal y profesional.

Al igual que existen diferentes criterios para clasificar las emociones, también existen diferentes modelos sobre Inteligencia Emocional y diferentes definiciones, a continuación se presentan los modelos que han sido desarrollados por los autores citados con anterioridad.

### **2.2.1. MODELO GOLEMAN (1995)**

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional es una metahabilidad que determina en qué medida podemos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia. En opinión de Goleman el CE (cociente emocional) puede sustituir en el futuro al CI (cociente de inteligencia).

Para él la inteligencia emocional consiste en:

1. Conocer las propias emociones: tener conciencia de las propias emociones
2. Manejar las emociones: la habilidad para manejar los propios pensamientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones.
3. Motivarse a uno mismo. Una emoción puede impulsar una acción. Es por ello que emoción y motivación están íntimamente relacionadas.
4. Reconocer las emociones de los demás. La empatía es la base del altruismo
5. Establecer relaciones. El arte de establecer buenas relaciones con los demás, es en gran medida la habilidad para manejar las emociones de los demás.

### 2.2.2. MODELO DE MAYER Y SALOVEY (2007)

Para Jack Mayer y Peter Salovey (1990) la inteligencia emocional es saber que las emociones afectan en qué y cómo pensamos, tomamos decisiones, solucionamos problemas y nos relacionamos con los demás.

Según este modelo la inteligencia emocional, que se ha ido reformando a lo largo de los años, se estructura en cuatro ramas interrelacionadas:

- a) Percepción emocional: las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a uno mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, ... Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente.
- b) Facilitación emocional del pensamiento: las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición. Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante
- c) Comprensión emocional: comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre palabras y emociones.
- d) Regulación emocional: regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas

Salovey y Mayer (2007) proponen que la inteligencia emocional se desarrolle a través de procesos educativos en la familia, en la escuela, en las organizaciones y en todo lugar.

Y es el ámbito escolar en el que los docentes todos los días toman conciencia de la necesidad de poner en valor la inteligencia emocional frente a la inteligencia basada en el conocimiento, y la necesidad de apoyar al alumnado en el desarrollo de la misma.

En un paso más a lo largo de este marco teórico, y vistos los dos modelos de Inteligencia Emocional, cabe afirmar tal como dice Bisquerra en su página web (2018)

“la inteligencia emocional es un aspecto importante de la psicopedagogía de las emociones por las siguientes razones:

- como fundamentación de la intervención
- como base de las competencias emocionales
- como referente de la educación emocional”

## 2.3. EDUCACION EMOCIONAL

La educación emocional busca dar respuesta a necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las materias ordinarias, siendo su objetivo principal el desarrollo de competencias consideradas básicas para la vida.

El alumnado se enfrenta cada vez más a una sociedad más compleja, con “muchos frentes abiertos”, cambios en las familias, cambio de roles dentro de las propias familias, presión de grupo, la influencia de las redes sociales, la vida pendiente de el “número de me gustas” de una foto, etc... Todo esto no se puede afrontar sólo con conocimientos, es necesario desarrollar competencias emocionales para poder gestionar los acontecimientos de forma adecuada con el fin siempre de lograr bienestar. ¿Que asignaturas hay que enseñen esto? ¿A parece el el currículum? No y no son las respuestas a estas preguntas.

Bisquerra (2009) dice “las competencias emocionales son competencias básicas para la vida, y por tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. Pero no de forma ocasional, como a veces se da el caso, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva” (p. 158).

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000)

Por lo tanto serán, entre otros, objetivos de la educación emocional:

- a) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- b) Identificar las emociones de los demás
- c) Dominar las emociones correctamente
- d) Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- e) Subir el umbral de tolerancia a la frustración
- f) Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- g) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- h) Desarrollar la habilidad de automotivarse
- i) Adoptar una actitud positiva ante la vida
- j) Aprender a fluir

Pero que no exista una asignatura en el sistema educativo no quiere decir que este no hable de alcanzar competencias que en algunos casos no dejan ser competencias sociales y emocionales,

porque la legislación educativa habla de madurez, autorrealización, autoestima, relaciones sociales, profesionales... , entonces ¿cómo lo se hace? Como se imparte educación emocional si no hay una asignatura específica para ello. Pues existen muchas formas: como materia objeto de tutoría, como materia transversal; en este caso se ha optado por incluirla como un contenido más a impartir dentro de un módulo de profesional, puesto que el desarrollo de este contenido permitirá desarrollar de una forma más adecuada las competencias profesionales propiamente dichas. Se habla, por lo tanto, como objetivo de la educación emocional el alcance y desarrollo de una serie de competencias emocionales. Pero ¿qué se entiende por competencias?

Se entiende por competencia la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

Dentro de las competencias se habla de dos tipos:

1. Las competencias específicas técnico-profesionales
2. Las competencias genéricas o transversales, que son las que nosotros llamaremos competencias emocionales.

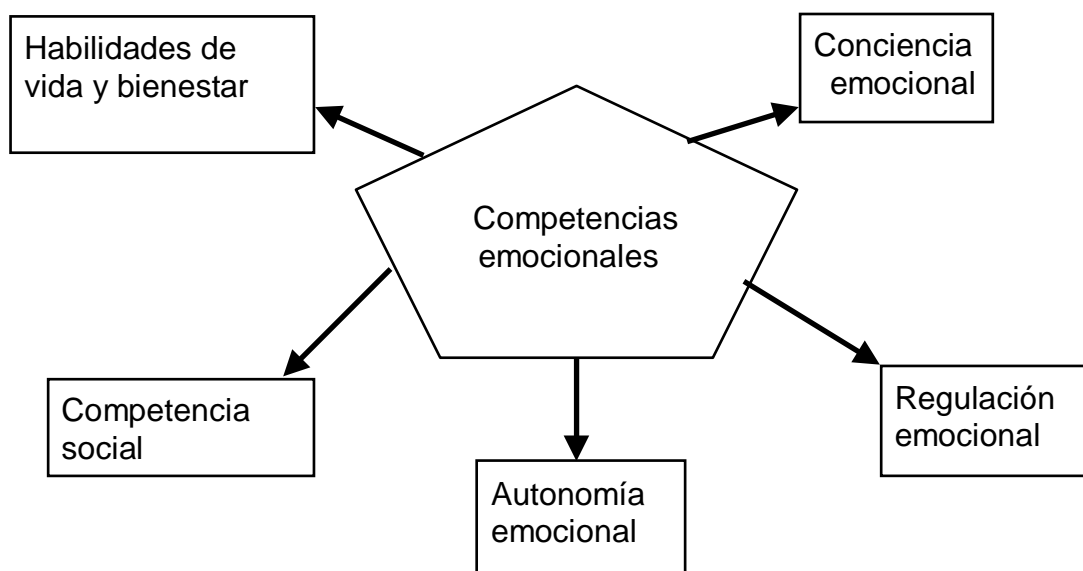
Existen varios modelos de competencias emocionales como son el de Mayer y Salovey (2007) o Goleman (1995) basados en sus propios modelos de inteligencia emocional, pero mi proyecto lo he sustentado sobre el modelo de competencias del GROP (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica). Este modelo está en proceso de construcción, análisis y revisión permanente. La versión en la que está basado todo el programa, viene recogida en Psicopedagogía de las emociones (Bisquerra, 2009) y es una actualización de las versiones anteriores (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007), ¿cuál es la razón de esta elección? Ha sido el modelo usado por la docente en su formación en educación emocional, resulta fácil de entender, existe una gran cantidad de bibliografía al respecto y muchos y muy buenos materiales para trabajar las diferentes competencias.



## 2.4. MODELO DE COMPETENCIAS DEL GROP

Tal y como se puede leer de su web (Bisquerra, 2018) en este modelo se definen las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

El modelo presenta las competencias emocionales estructuradas en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. Gráficamente se puede representar mediante el modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2009, p. 147) representado en la siguiente gráfica (Figura 2):



**FIGURA 2.**

En cada una de las cinco competencias emocionales hay una serie de aspectos más específicos que se denominan microcompetencias. El desarrollo de las competencias emocionales iría desde la conciencia emocional hasta las habilidades de vida y bienestar, siguiendo dentro del gráfico las agujas del reloj.

A continuación se pasa a detallar cada una de las competencias que desarrolla este modelo, que significa cada una de ellas, que microcompetencias incluyen cada una de ellas.

### 2.4.1. CONCIENCIA EMOCIONAL

Se puede definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes.

***Toma de conciencia de las propias emociones.***- Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

***Dar nombre a las emociones.***- Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

***Comprensión de las emociones de los demás.***- Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

***Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.***- Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales.

## 2.4.2. REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Las microcompetencias que la configuran son:

**Expresión emocional apropiada.-** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

**Regulación de emociones y sentimientos.-** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

**Habilidades de afrontamiento.-** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

**Competencia para autogenerar emociones positivas.-** Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

### 2.4.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como microcompetencias incluye las siguientes.

**Autoestima.-** Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigadora y en educación.

**Automotivación.-** Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

**Autoeficacia emocional.-** Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que se es *capaz* (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.

**Responsabilidad.-** Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

**Actitud positiva.-** Es la capacidad para decidir que voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea

posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

**Análisis crítico de normas sociales.-** Esta nueva característica de la Autonomía Emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.

**Resiliencia.-** Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

#### 2.4.4. COMPETENCIA SOCIAL

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye la competencia social son las siguientes.

***Dominar las habilidades sociales básicas.***- La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.

***Respeto por los demás.***- Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.

***Practicar la comunicación receptiva.***- Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

***Practicar la comunicación expresiva.***- Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

***Compartir emociones.***- Compartir emociones profundas no siempre es fácil. Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

***Comportamiento prosocial y cooperación.***- Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.

***Asertividad.***- Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comporta-

mientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.

**Prevención y solución de conflictos.-** Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

**Capacidad para gestionar situaciones emocionales.-** Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

#### 2.4.5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como microcompetencias se incluyen las siguientes.

**Fijar objetivos adaptativos.**- Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).

**Toma de decisiones.**- Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

**Buscar ayuda y recursos.**- Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.- Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).

**Bienestar emocional.**- Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

**Fluir.**- Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

De todo este modelo desarrollado por el GROPE, a través del programa de educación emocional que he implementado no he trabajado todas las competencias, sino que he hecho una selección



en función de las necesidades y las características generales de los alumnos de ciclos formativos de grado medio.

Las competencias que se van a trabajar durante la implementación del programa son: conciencia emocional, regulación emocional, y dentro de autonomía emocional se va a trabajar la microcompetencia de la autoestima.

La razón por la que se ha escogido desarrollar estas competencias es porque en los ciclos formativos de grado medio y grado superior, y a lo largo de la experiencia laboral acumulada se detecta en el alumnado niveles de autoestima muy bajos, ya que en la mayoría de los casos (sobre todo en grado medio) han tenido experiencias de fracaso escolar, o así se lo han hecho sentir. Además la FP, al menos en la Comunidad Autónoma de Galicia que es donde se va a implantar el programa, no está muy valorada socialmente, ni por padres, alumnos e incluso una gran parte del profesorado, y los alumnos que la cursan se sienten minusvalorados con respecto al resto de compañeros que acaba la ESO y que después decide cursar BAC. Es por ello que se considera primordial trabajar la autoestima con estos alumnos tan necesaria para su vida personal y como una competencia a potenciar para su incorporación al mundo laboral, o para seguir estudiando por- que muchos de ellos maduran y tienen la capacidad para poder acceder a la Universidad (cosa que en muchos casos ni se imaginan que pueda ser posible).

Para trabajar la autoestima previamente se ha considerado trabajar la conciencia y regulación emocional al ser alumnos que no han tenido nunca ningún contacto con el ámbito emocional y el mundo de las emociones

## 2.5. LAS 24 FORTALEZAS DE SELIGMAN Y PETERSON

Se ha incluido este apartado en el marco teórico y así explicar las 24 fortalezas desarrolladas por Peterson y Seligman (2004), ya que es el modelo que elegido para trabajar la autoestima (micro-competencia de la Autonomía Emocional en el modelo del GROP).

Los autores definen la fortaleza como un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Las fortalezas son medibles y adquiribles. Las fortalezas elegidas por Seligman y Peterson son las vías o caminos para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas y siguen igualmente un criterio de ubicuidad, es decir, que se valoran en casi todas las culturas del mundo.

Las **24 fortalezas personales** que ellos han marcado importantes y que se agrupan en 6 categorías de virtudes, son las siguientes:

**I. Sabiduría y conocimiento:** Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

**1. Creatividad:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

**2. Curiosidad:** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

**3. Apertura de mente:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

**4. Deseo de aprender:** Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

**5. Perspectiva:** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

**II. Coraje:** Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

**6. Valentía:** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

**7. Persistencia:** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

**8. Integridad:** Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

**9. Vitalidad:** Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

**III: Humanidad:** Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

**10. Amor:** Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

**11. Amabilidad:** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

**12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]:** Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importante para otras personas, tener empatía.

**IV. Justicia:** Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

**13. Ciudadanía:** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

**14. Justicia:** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

**15. Liderazgo:** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

**V. Moderación:** Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

**16. Perdón y compasión:** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

**17. Humildad/Modestia:** Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

**18. Prudencia:** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

**19. Autorregulación** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

**VI. Trascendencia:** Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

**20. Aprecio de la belleza y la excelencia:** Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

**21. Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

**22. Esperanza:** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

**23. Sentido del humor:** Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.

**24. Espiritualidad:** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

Se ha optado por este modelo para trabajar la autoestima (última fase del programa de educación emocional), porque se considera un camino “bonito” para el alumnado descubrir a través de él cuáles son sus principales fortalezas en este momento, tomará conciencia de ellas, las valorará y las desarrollará junto con otras en las que quizás no destaque pero pueda llegar a hacerlo en un futuro y este trabajo les ayudará a descubrir cómo quieren “brillar” ante el mundo y elevar su autoestima, que es el objetivo final del programa, puesto que tal y como se ha explicado con anterioridad este programa va dirigido a alumnos que cursan el ciclo formativo de gestión administrativa de grado medio con un nivel de autoestima bajo, ya que la mayoría de ellos han pasado por situaciones denominadas de fracaso escolar, o así lo han percibido ellos, y no se ven capaces en muchos casos de enfrentarse a la vida profesional o continuar con sus estudios simplemente por tener una autoestima baja.

## 2.6. NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Por último, dentro del marco teórico se incluye de forma breve una reseña sobre lo que es neurociencia y la importancia de la neurociencia dentro de la educación emocional. Lo recogido a continuación proviene de Inteligencia emocional en la educación de Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015).

De la unión entre diversas disciplinas de investigación cerebral surge el campo interdisciplinar de la neurociencia, también denominado en plural, neurociencias, justamente por este carácter integrador de enfoques y saberes, cuyo objeto de estudio es la estructura y la función del sistema nervioso, con especial énfasis en el cerebro, como estructura principal y más compleja del sistema nervioso central.

En este marco de las neurociencias, surge la neurociencia cognitiva como fruto de la colaboración entre neurobiólogos, psicólogos cognitivos e ingenieros en inteligencia artificial, con el propósito de estudiar las bases cerebrales de la cognición. Posteriormente diversas investigaciones empezaron a centrar su estudio en las bases cerebrales (neurobiológicas) de la conducta interpersonal y la cognición social (el modo en el que se procesa la información de carácter social), surgiendo así la neurociencia cognitiva social o la neurociencia social.

Después de proponerse el término neurociencia social se acuña el término neurociencia afectiva para aludir al estudio de las bases neurobiológicas de las experiencias afectivas, campo que tiene implicaciones directas en la comprensión de la personalidad, la emoción y los trastornos de personalidad y del estado de ánimo. También es relativamente frecuente la expresión general neurociencia afectiva y social para aludir conjuntamente al estudio de las bases neurobiológicas de los fenómenos afectivos y sociales.

Dentro de las neurociencias, son especialmente relevantes para la fundamentación de la educación emocional los conocimientos procedentes de las **neurociencias afectiva y social**, pero también son importantes los provenientes de la **neurociencia cognitiva**.

Los avances en neurociencias han captado la atención de educadores, psicólogos, psicopedagogos, profesorado en general, interesados en aplicar los conocimientos de la neurociencia al aprendizaje y a la práctica educativa.

Dentro del ámbito de la neurociencia parece importante incluir en el marco teórico las aportaciones de LeDoux.

LeDoux (1999) se ha hecho famoso con su obra *El cerebro emocional*, donde utiliza un lenguaje coloquial para exponer las aportaciones de la neurociencia. Para LeDoux, en presencia de un estímulo emocional, el cerebro valora su significado y activa una respuesta. A nivel neural, la evaluación del estímulo y la activación de la respuesta se realizan en la amígdala.

Para LeDoux hay dos tipos de respuestas emocionales. La respuesta tipo I se produce de manera inmediata e involuntaria. Esta respuesta se activa cuando la amígdala evalúa estímulos de valencia emocional. Representa los patrones de reacción que se han ido desarrollando a lo largo de la filogénesis. Es una respuesta típica de la respuesta de miedo o ira, ante una ofensa o amenaza.

En la respuesta tipo II, la voluntad controla parcialmente la situación. Es una respuesta específica para cada persona, en función de sus experiencias anteriores. La educación y socialización juega un papel importante en este tipo de respuesta.

La implicación psicopedagógica consiste en aprender a pasar de las respuestas tipo I a las respuestas tipo II. Pero que éstas sean aprendidas de forma adecuada.

LeDoux distingue entre experiencia emocional y procesamiento emocional. La primera es el resultado de la segunda. El procesamiento emocional no es consciente, pero la experiencia emocional que produce sí lo es. Es decir, el contenido de la conciencia está determinado por procesos que no son conscientes. Los avances científicos en neurociencias indican de forma inequívoca que el cerebro es un órgano diseñado para cambiar en respuesta a la experiencia, y más específicamente, en respuesta al aprendizaje, todo lo cual queda representado bajo el concepto de neuroplasticidad.

De modo que la principal conclusión que interesa resaltar es que **la educación emocional cambia la mente y el comportamiento porque, literalmente, cambia el cerebro. Las intervenciones educativas pueden actuar sobre circuitos neurales muy específicos de un modo que la medicina actual aún no puede.**

Estos cambios en el cerebro se producen a lo largo de toda la vida, tanto a nivel estructural o anatómico como a nivel funcional o fisiológico. Entre sus principales manifestaciones están el nacimiento de nuevas neuronas o neurogénesis, la formación de nuevas conexiones sinápticas (sinaptogénesis), el engrosamiento de las capas de mielina que recubren los axones de las neuronas fortaleciendo la eficiencia de la transmisión neuroquímica entre otros aspectos.

Por tanto si la neurociencia dice que una educación emocional cambia la mente y el comportamiento, porque cambia el cerebro, se apuesta por formar al alumnado emocionalmente para que sus vidas mejoren, sean capaces de hacer frente a sus frustraciones, miedos, gestionen la ira adecuadamente alejándose de la violencia, y acercándose al logro de sus objetivos, sean resilientes, sueñen, luchen por sus sueños y los alcancen, alcanzando con ello el bienestar emocional.

### 3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

#### 3.1. ANALISIS DEL CONTEXTO DONDE SE APLICA EL PROGRAMA

El programa se ha implementado en el IES María Sarmiento de Viveiro (Lugo), centro en el que trabajo desde el curso 2011/2012. Es un centro público, dependiente de la Consellería de Educación de la Xunta de Galicia.

Viveiro es un pueblo de las costa de Lugo con aproximadamente diecisiete mil habitantes, y donde existen dos institutos de educación secundaria. El que llaman “el instituto” porque ha sido donde antiguamente había BUP y COU (hoy en día tiene ESO y BAC) y el que llaman “maestría”, que es donde yo doy clase (hoy en día tiene ESO, BAC y Ciclos formativos). ¿Por qué se especifican estas características?, pues porque dentro de la propia localidad se considera que si vas a “el instituto” eres bueno académicamente y si vas a “maestría” no eres tan bueno porque ese centro no tiene nivel. Y al alumnado que en “el instituto” “no va bien” lo invitan a acabar sus estudios en “maestría” o simplemente que hagan un ciclo porque “no valen para otra cosa”. Esta circunstancia hace comprender la baja autoestima del grupo con el que se va a trabajar.

Las alumnas y alumnos cursan un ciclo formativo de grado medio que tiene fama de “sólo van los que no valen” y además en un centro educativo con la etiqueta de “donde acuden los que no valen para estudiar”.

Además el IES María Sarmiento a pesar de ser un centro que históricamente impartía únicamente FP, con la implantación de la ESO y BAC ha crecido mucho en alumnado de esas enseñanzas, pero la FP ha sufrido un retroceso, pasando a ser considerada en el propio centro, al menos es como yo lo percibo, como una enseñanza de segunda o tercera. Existe por lo tanto una desconexión importante entre lo que se hace en la ESO y el BAC y lo que se hace en la FP, ni las actividades realizadas en el centro se comparten, la FP queda a un lado en la dinámica diaria. Es ahora con la implantación de la FP Básica (de tareas administrativas y de automoción) donde la dirección del centro y el profesorado empieza a darse cuenta de que ambas enseñanzas deben estar conectadas, son complementarias y que ambas tienen la misma importancia en el desarrollo personal, académico y laboral de los diferentes perfiles de alumnado con los que contamos. Se empieza a tomar conciencia de que hay alumnos que quizás encuentren su camino a través de ciclos formativos pero no como “un fracaso” sino porque sus características de aprendizaje y sus



inteligencias, son distintas al del alumno que prefiere desarrollarse académicamente a través del Bachillerato.

Es un centro grande, cuenta con aproximadamente 800 alumnos y 90 profesores, por lo que el nivel de complejidad es elevado, y la preocupación por la educación emocional como parte importante de la educación reglada es compartida por muy poco profesorado (15-20 profesores como máximo).

La dirección que existe en la actualidad ha apostado por empezar a “preocuparse” por mejorar la convivencia y apostar por la formación del profesorado en resolución de conflictos, por lo que a la hora de implantar el programa no ha habido ningún impedimento para hacerlo. Lo han visto como un camino dentro de esas mejoras que están intentando llevar a cabo.

Mi especialidad es Administración de Empresas y doy clase en el ciclo de grado medio de gestión administrativa y en el ciclo superior de administración y finanzas.

Este programa ha sido implantado en 2º Ciclo Medio de Gestión Administrativa, con un grupo de 8 alumnos.

El número de alumnos en los ciclos varía normalmente entre ocho y quince debido a que el centro educativo está situado en un pueblo (hay menos demanda que en las ciudades) y además hay pueblos cercanos (Burela y Ribadeo) donde se oferta también este ciclo (es importante esta aclaración porque habrá personas que se puedan sorprender por el bajo alumnado, aunque también hay que aclarar que un número mayor de alumnas/os no impide para nada la implementación de este programa, al contrario, un mayor número puede traer más riqueza en los aprendizajes y reflexiones)

Las características fundamentales del grupo las siguientes:

- a) Son siete chicas y un chico, con edades comprendidas entre los 18 y los 27 años
- b) Una de las alumnas tiene necesidades específicas (sólo cabe la adaptación no significativa, ya que la FP no contempla las adaptaciones significativas), es una alumna con síndrome de Down, que está cursando el ciclo de forma flexible, es decir, cuando ella accedió al ciclo de grado medio se le solicitó y fue aprobada por la Consellería de Educación, la posibilidad de cursarlo en cuatro cursos en lugar de dos (parecido a la oferta modular). Tiene 27 años y accedió al título de la ESO través de un PCPI de Informática, por lo que tiene un buen dominio de las herramientas digitales, aprende mejor a través del uso de soportes informáticos que del lápiz y el papel.

- c) Tres alumnas provienen del otro instituto de Viveiro, donde las “invitaron” a matricularse en nuestro centro porque “lo tendrían más fácil”, señalando ya a estas alumnas como “malas alumnas” (hecho totalmente alejado de la realidad, pero que ellas cuando llegaron tenían totalmente interiorizado). Una de esas alumnas en concreto se identifica así misma como alumna víctima de Bulling durante toda la etapa de primaria y secundaria.
- d) Las otras dos alumnas y el único alumno chico, provienen de nuestro propio centro donde han cursado la ESO con distintos niveles de éxito (una tituló a través de la FP Básica de servicios administrativos, otra proviene de fracaso en BAC y el chico quería hacer el ciclo porque “era más fácil y para ser policía nacional le llegaba”). En cualquier caso se perciben los tres como “malos alumnos”.

En conclusión, aunque es un grupo de alumnos poco numeroso, cada uno de ellos tiene una problemática muy diferente, pero con un punto en común, niveles de autoestima muy bajos, de ahí el diseño de este programa.

### 3.2. NECESIDADES IDENTIFICADAS

A este grupo ya le di clase durante primero del grado medio de gestión administrativa y tanto yo como el resto del profesores que formábamos el equipo educativo, lo calificamos como un buen grupo académicamente hablando, trabajadores y participativos. En cambio ellos a sí mismos se veían con un montón de limitaciones tanto académicas como vitales. Durante todo el curso pasado se detectaron las siguientes necesidades que hacían propicio y útil la implantación de un programa de este tipo:

- a) Carencias a la hora de identificar emociones: ¿que te ocurre?... No se
- b) No reconocimiento de sus emociones: ¿Seguro que no te ocurre algo?... No, no me ocurre nada
- c) Una gestión inadecuada de las emociones que ha llevado a algunos miembros del grupo a vivir en la tristeza, ira, frustración....
- d) Escasa capacidad para identificar cualquier valor positivo en ellos
- e) Creencias limitantes: “voy a suspender”, “he estudiado pero se que me va a salir mal”, “si no me conoces de nada como vas a poder decirme nada bueno, estarías mintiendo”
- f) Niveles de autoestima muy bajos: frases del tipo “no valgo para nada”, “soy mal estudiante”, “yo no valgo para estudiar por eso estoy aquí”, “no valgo para hacer después un grado superior”, “es imposible que yo haga una carrera” etc..., niveles de autoestima bajos provocados por situaciones personales pero también por “lo que habían sentido” a lo largo de las diferentes etapas educativas.
- g) Poca integración como grupo en el centro educativo. Como ya he dicho el centro es “históricamente” de FP pero las directivas existentes a lo largo de los años apoyaron una implantación y crecimiento de la ESO y BAC, por lo que los grupos de FP son pocos, y viven como apartados de las actividades del centro. En concreto a este grupo se le asignó un aula, en un pasillo donde están los segundo y tercero de la ESO (alumnos mucho más pequeños y con otras problemáticas), en vez de ponerlos en pasillos donde están los grupos de BAC u otros ciclos (alumnos más cercanos por edad y necesidades), situación que les hacía sentirse como grupo “relegados” y “olvidados” dentro del centro educativo.
- h) Poca cohesión de grupo. No se llevaban mal, pero se relacionaban por parejas o tríos, puesto que los ocho mostraban personalidades muy diferentes, así que aunque eran un buen grupo

académicamente hablando pero no funcionaban “como grupo” a la hora de relacionarse, tomar decisiones, reconocer necesidades, abrirse emocionalmente los unos a los otros, etc...

- i) La alumna de necesidades especiales, con sus diferencias provocadas por el hecho de tener síndrome de Down, presenta unas necesidades en el ámbito emocional diferentes a las de sus compañeros, puesto que las personas síndrome de Down, no tienen las mismas capacidades que el resto para identificar y regular las emociones. En el caso de ella, es totalmente autónoma en su vida diaria, académicamente resuelve muy bien procedimientos, pero no tiene capacidad de abstracción, consecuencia de esto es la imposibilidad para diferenciar muchas emociones, y los matices de ellas mucho menos, cada vez que se le pregunta cómo está, o algo tan básico como si ha entendido algo, ella siempre responde que todo bien, ha sido la confianza, la cercanía y el trabajar día a día con ella lo que ha hecho que cada vez se abra un poco más y ese sea el punto de partida para poder trabajar con ella únicamente las emociones básicas, que le cuesta reconocer, identificar y ponerles nombre.

## 4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Los objetivos a alcanzar con el “**Programa de Educacion Emocional para la FP. Una apuesta por la autoestima**”, son los siguientes:

- a) Dar nombre a las emociones
- b) Tomar conciencia de las propias emociones y de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
- c) Comprender las emociones de los demás
- d) Comprender el impacto de la propia expresión emocional y del propio comportamiento en otras personas
- e) Aceptar los sentimientos y emociones que a menudo deben ser regulados (ira, violencia, frustración, miedo...)
- f) Descubrir diferentes técnicas Remind y sus efectos positivos: respiración, relajación, mindfulness
- g) Autogenerar emociones positivas
- h) Detectar creencias limitantes que puedan incidir en la autoestima
- i) Mantener buenas relaciones con uno mismo
- j) Desarrollar una imagen positiva de uno mismo

## 5. TEMARIO

El programa consta de veinte sesiones, distribuidas de la siguiente forma:

- a) Introducción a la educación emocional (dos sesiones)
- b) Cuerpo central del programa (diecisiete sesiones)
- c) Cierre del curso y despedida (una sesión).

### 5.1. BLOQUE DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Las dos **sesiones de introducción a la educación emocional** han sido usadas para explicar y debatir en el aula conceptos básicos que dan nombre a las propias actividades:

- 1. ¿Qué es una emoción? ¿cuáles son las emociones consideradas básicas?
- 2. Los tres cerebros: racional, límbico y reptiliano ¿Dónde nacen las emociones?

La **sesión final**, el último día de clase, ha sido usada para realizar a modo de despedida la actividad:

- 1. Mermelada de Emociones

**El cuerpo central del programa**, que se ha desarrollado durante diecisiete sesiones, aparece recogido a continuación diferenciando los objetivos a alcanzar, contenidos a desarrollar y las actividades llevadas a cabo en cada sesión (Tabla 3.)

Tabla 3. Programa de educación emocional

COMPETENCIAS EMOCIONALES			
DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS POR SESION	ACTIVIDADES
CONCIENCIA EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Cultura emocional:</b> dar nombre a las emociones</li> <li><b>Conciencia de las propias emociones y sentimientos:</b> Tomar conciencia de las propias emociones/Tomar conciencia de la interacción entre emoción cognición y comportamiento</li> <li><b>Comprender las emociones de los demás</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Definición emoción, clasificación emociones, familias emociones</li> <li>Descubrimiento de la interacción entre emoción, conocimiento y comportamiento/medidor emocional (herramienta)</li> <li>Expresión facial de las emociones/empatía</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas emociones sabes nombrar?</li> <li>Definiendo emociones</li> <li>¿Cómo me siento aquí y ahora?</li> <li>Dominó Emocional</li> <li>Medidor Emocional</li> <li>El espejo</li> </ol>
REGULACIÓN EMOCIONAL	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Expresión adecuada de las emociones:</b> comprender el impacto de la propia expresión emocional y del propio comportamiento en otras personas. Aceptar los sentimientos y emociones que a menudo deben ser regulados (ira, violencia, frustración y miedo)</li> <li><b>Habilidades de afrontamiento:</b> descubrir las diferentes técnicas Remind y sus efectos positivos: respiración, relajación y mindfulness</li> <li><b>Autogenerar emociones positivas</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Comprobación de como nuestras emociones afectan a nuestras decisiones, acciones y relaciones con los demás</li> <li>Afrontamiento y aprendizaje de formas para superar situaciones problemáticas. Técnicas Remind</li> <li>Autogeneración de emociones positivas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pasillo de las emociones</li> <li>La tabla de surf</li> <li>La ira</li> <li>Mindfulness y relajación</li> <li>Regalo de Navidad</li> <li>Los Halagos</li> </ol>

COMPETENCIAS EMOCIONALES			
AUTONOMIA EMOCIONAL: AUTOESTIMA (Microcompetencia)	1. Detectar creencias limitantes que puedan incidir en la autoestima	1. Definición de autoestima/trabajo de creencias limitantes	1. Creer es Crear: Roger Banister
	2. Mantener buenas relaciones con uno mismo	2. Evaluación de la autoestima y medidas para mejorarla	2. Creencias Limitantes
	3. Desarrollar una imagen positiva de uno mismo/Estar satisfecho de uno mismo	3. Fomento de la autoconfianza y conductas que favorecen la autoconfianza	3. Las 24 fortalezas de Seligman. ¿Con qué fortalezas quieres brillar en el mundo? Plásmalo 4. ¿Qué sabes hacer bien? 5. ¿Qué te gusta de mi?



## 5.2. BLOQUE DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA APLICADO A LA ALUMNA CON NECESIDADES ESPECIALES

La alumna con necesidades especiales ha continuado en el centro educativo durante los meses de Abril y Mayo (debido a la flexibilización de su programa educativo), una vez que el resto del grupo se fue a realizar la FCT, por lo que se ha seguido aplicando el programa con ella, pero ya con actividades totalmente adaptadas a ella, destinadas a trabajar conciencia y regulación emocional específicamente.

A continuación se muestran los bloques de contenido que se han trabajado durante las siete sesiones, estableciendo los objetivos a alcanzar en cada uno de ellos, así como las actividades llevadas a cabo para su logro (Tabla 4.)

Tabla 4. Programa educación emocional alumna necesidades educativas especiales

COMPETENCIAS EMOCIONALES			
DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDOS POR SESION	ACTIVIDADES
<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Cultura emocional:</b> dar nombre a las emociones</li> <li><b>Conciencia de las propias emociones y sentimientos:</b> Tomar conciencia de las propias emociones/Tomar conciencia de la interacción entre emoción cognición y comportamiento</li> <li><b>Comprender las emociones de los demás</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tipos de emociones</li> <li>La alegría</li> <li>El miedo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué siento cuando....?</li> <li>¿Que me hace estar alegre?</li> <li>¿Que me da miedo?</li> <li>Veamos unas fotos</li> <li>¿Ponemos caras?</li> </ol>
<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Habilidades de afrontamiento:</b> descubrir las diferentes técnicas Remind y sus efectos positivos: respiración, relajación y mindfulness</li> <li><b>Autogenerar emociones positivas</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Afrontamiento y aprendizaje de formas para superar situaciones problemáticas. Técnicas Remind</li> <li>Autogeneración de emociones positivas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mindfulness</li> <li>Bailamos?</li> </ol>

## 6. METODOLOGÍA

La metodología usada ha sido la siguiente:

- a) Se presenta cada uno de los contenidos que se van a trabajar
- b) Se pone en marcha y se desarrolla la dinámica de grupo elegida para trabajar el contenido correspondiente
- c) Se usan los últimos minutos de cada sesión para trabajar las reflexiones personales que son las que generan los mayores aprendizajes.

Las dinámicas de grupo son la herramienta usada principalmente durante la implementación del programa de educación emocional y se han basado en un aprendizaje vivencial y práctico.

Se ha buscado siempre en cada una de las clases:

- a) Confidencialidad
- b) Libertad para participar o no en las dinámicas
- c) Fomento del respeto y la cordialidad entre el alumnado
- d) Fomento del trabajo en grupo
- e) Aprendizajes basados en la experiencia
- f) Aprendizajes significativos

## **7. PROCESO DE APLICACIÓN**

La aplicación del programa de educación emocional se ha llevado a cabo durante todo el curso 2017/2018 desde octubre hasta finales de marzo, fecha en que los alumnos, al superar todos los módulos, dejan el centro de educativo para iniciar la FCT. En el caso de la alumna con necesidades especiales ha continuado en el centro desde Abril hasta la primera semana de Junio, por lo que durante ese tiempo se ha seguido implementando el programa con actividades totalmente adaptadas a ella.

La aplicación se ha llevado a cabo de forma directa los jueves durante una sesión de 50 minutos, dentro del módulo de Tratamiento de la Documentación Contable (lo ideal para ello sería hacerlo en la hora de tutoría, pero en los ciclos formativos en la Comunidad Autónoma de Galicia la tutoría no es lectiva, esta es la razón por lo que se ha elegido esta opción), pero también de forma transversal porque ha habido herramientas como el medidor emocional y el mindfulness, que una vez trabajados con el alumnado en la clase de educación emocional han sido usados siempre en el resto de sesiones del módulo.

Se ha elegido esta forma de trabajo (una hora a la semana) porque las intervenciones en educación emocional tienen mayor impacto si se hacen poco a poco y a lo largo del tiempo, en lugar que de forma concentrada en un menor espacio de tiempo.

Para que las alumnas y el alumno tomaran conciencia de que la educación emocional supone un aprendizaje más y la utilidad que tiene para su bienestar personal y profesional, durante el mes de octubre se introdujeron actividades previas, con el fin de que empezasen a familiarizarse con algunos términos, contenidos y dinámicas de trabajo.

En resumen desde el inicio de curso las alumnas y el alumno han recibido una sesión de educación emocional semanal.

## 8. EVALUACIÓN

La evaluación se ha hecho mediante el uso de tres herramientas/mecanismos:

- a) Evaluación de las destrezas emocionales de los participantes pre-test y post-test según el cuestionario TMMS-24
- b) Cuestionario de valoración de participantes
- c) Observación directa

### 8.1. EVALUACIÓN DE LAS DESTREZAS EMOCIONALES DE LOS PARTICIPANTES PRE-TEST Y POST-TEST SEGÚN EL CUESTIONARIO TMMS-24

La TMMS-24 esta basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala de rasgo que evalúa el meta conocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional.

**Percepción:** Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

**Comprensión:** Comprendo bien mis estados emocionales

**Regulación:** Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Los intervalos de valoración de la TMMS-24 son los siguientes diferenciando entre mujeres y hombres:

a) Percepción:

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Deben mejorar su percepción: presta poca atención <21	Deben mejorar su percepción: presta poca atención <24
Adecuada percepción de 22 a 32	Adecuada percepción de 25 a 35
Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención >33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención >36

b) Comprensión:

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su comprensión <25	Debe mejorar su comprensión <25
Adecuada comprensión de 26 a 35	Adecuada comprensión de 24 a 34
Excelente comprensión >36	Excelente comprensión >35

c) Regulación:

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su regulación <23	Debe mejorar su regulación <23
Adecuada regulación de 24 a 35	Adecuada regulación de 24 a 34
Excelente regulación >36	Excelente regulación >35

La aplicación de la TMMS-24 se ha realizado antes de iniciar de la aplicación del programa (octubre 2017) y al finalizar el mismo (Marzo 2018). La aplicación no incluye a la alumna con necesidades especiales.

A continuación se muestran dos tablas que recogen los resultados obtenidos por alumna/o (Tabla 5. y Tabla 6.)

Tabla 5. Resultados pre-test TMMS-24

OCTUBRE 2017	Percepción	Comprensión	Regulación
Alumna 1	18	27	35
Alumna 2	16	22	21
Alumna 3	23	18	13
Alumna 4	22	14	18
Alumna 5	17	18	16
Alumna 6	28	27	12
Alumno 1	17	9	26

Tabla 6. Resultados post-test TMMS-24

MARZO 2018	Percepción	Comprensión	Regulación
Alumna 1	29	30	35
Alumna 2	32	26	29
Alumna 3	24	22	16
Alumna 4	30	24	23
Alumna 5	24	27	27
Alumna 6	32	36	31
Alumno 1	27	26	34

## **8.2 CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LOS PARTICIPANTES**

La valoración de los participantes se ha llevado a cabo mediante dos cuestionarios:

- a) Cuestionario general
- b) Cuestionario de las actividades

### **8.2.1.CUESTIONARIO GENERAL**

Este cuestionario fue pasado a los alumnos una vez trabajados los bloques de contenido de conciencia y regulación emocional. La alumna de necesidades especiales no ha cumplimentado este cuestionario.

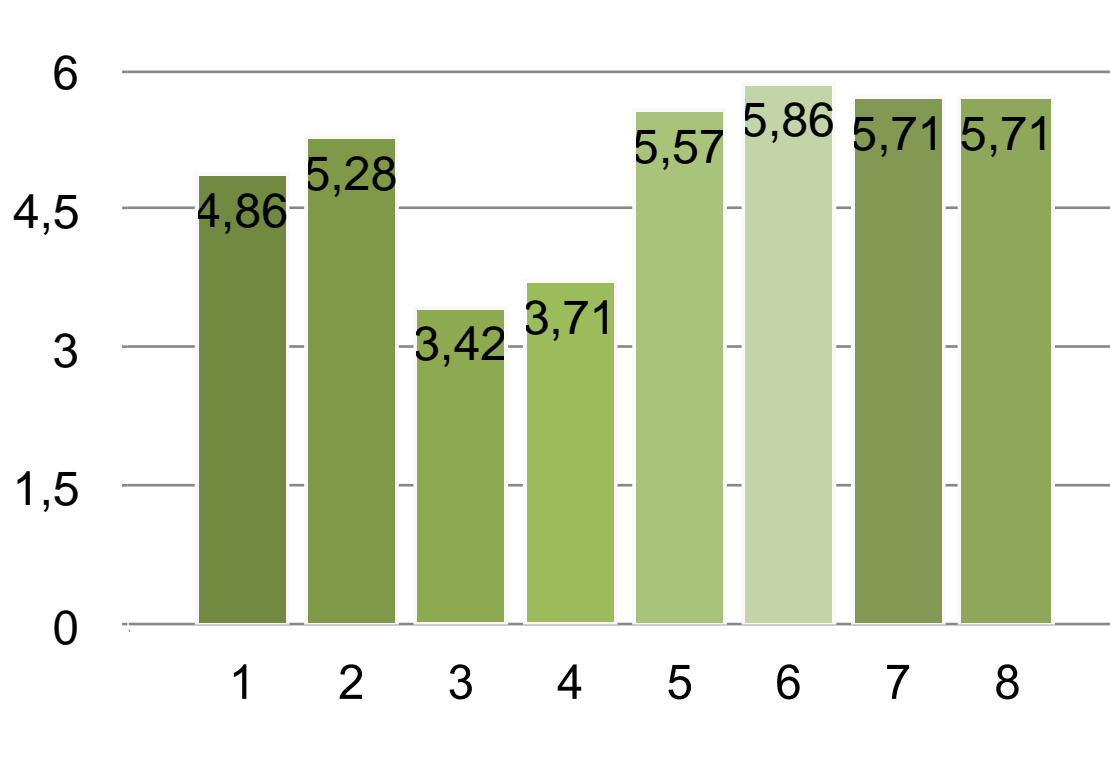
Con este cuestionario se ha medido:

- a) Afecto vivido durante el programa
- b) Utilidad autopercebida
- c) Valoración global del alumnado respecto al programa
- d) Preguntas abiertas

### 82.1.1. AFECTO VIVIDO DURANTE EL PROGRAMA

En lo relativo a como se han sentido dentro del aula durante la clase de educación emocional, en una escala del 1 al 7, siendo 1 totalmente desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo, la valoración media realizada por el alumnado aparece recogida en el siguiente gráfico:

1.Satisfecha/o 2.Interesada/o 3.Relajada/o 4.Confiada/o 5.Escuchada/o 6.Contenta/o 7.A gusto  
8.Atenta/o



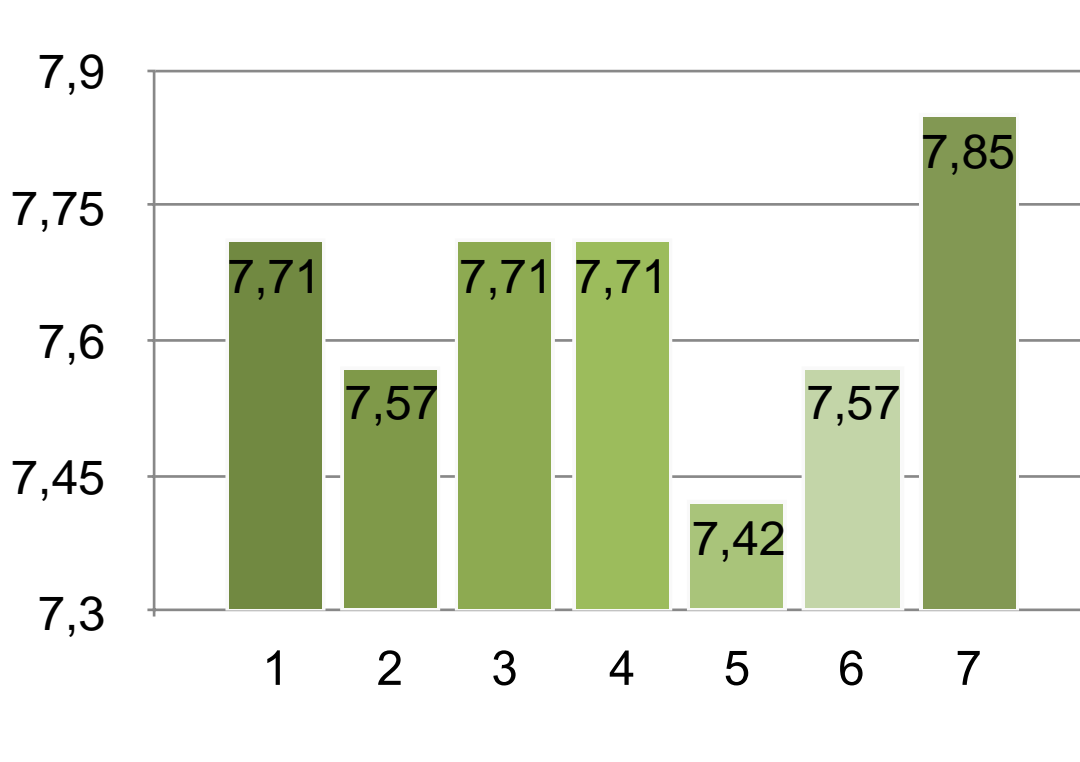
GRÁFICA 1. AFECTO VIVIDO DURANTE EL PROGRAMA



## 82.12. UTILIDAD AUTOPERCIBIDA

En lo relativo al grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones (respecto a la utilidad de la educación emocional), en una escala del 1 al 10 siendo 1 totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo, la valoración media realizada por el alumnado aparece recogida en el siguiente gráfico:

1. Me sirve a nivel personal 2. Me sirve en mis relaciones con mis amigos 3. Me sirve en mis relaciones familiares 4. Me ha ayudado a ser más consciente de las emociones que siento 5. Me ha ayudado a ser más consciente de las emociones de los demás 6. Me ha ayudado a entender la importancia de regular las emociones negativas 7. Me ha ayudado a darme cuenta de la importancia de generar emociones positivas

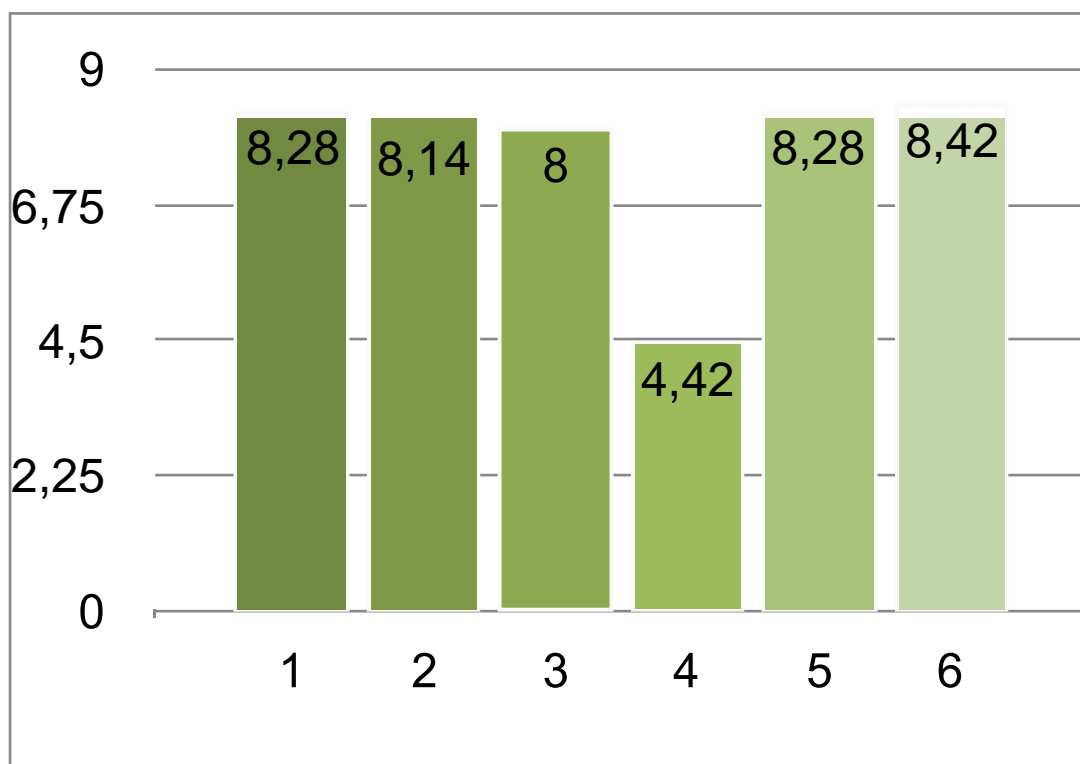


GRÁFICA 2. UTILIDAD AUTOPERCIBIDA

### 82.13. VALORACIÓN GLOBAL DEL ALUMNADO RESPECTO AL PROGRAMA

En lo relativo a la evaluación hecha por el alumnado respecto al programa, en una escala del 1 al 10 siendo 1 nada de acuerdo y 10 muy de acuerdo, la valoración media realizada por el alumnado aparece recogida en el siguiente gráfico:

1. La profesora ha explicado bien 2. Los temas que ha explicado son interesantes 3. El material usado es bueno y ayuda a comprender 4. Las aulas usadas eran las adecuadas 5. Las clases tienen teoría pero acompañada de actividades prácticas y trabajos en grupo 6. Con este programa he aprendido nuevos conocimientos



GRÁFICA 3. VALORACIÓN GLOBAL DEL ALUMNADO RESPECTO AL PROGRAMA

## **82.14. PREGUNTAS ABIERTAS**

### **¿Que crees que has aprendido durante este curso?**

- A expresar mis sentimientos, dejar un poco de lado la vergüenza
- A ponerle nombre a alguna emoción, he descubierto que hay mucha gente como yo que siente muy parecido a mi. También he aprendido a salir delante de mis compañeros sin que me de miedo o vergüenza, y sobre todo he descubierto la meditación
- A saber identificar un poco mejor mis emociones y tener en cuenta la de los demás
- Aprendí a saber controlar las emociones negativas y a demostrar un poco más las positivas, sobre todo a controlar el mal humor
- Controlar, definir y saber el lugar concreto donde situarte en las emociones
- Identificar mejor las emociones y a conocer más sobre ellas y saber como controlarlas
- A conocer emociones que no conocía y a que no confía su nombre

### **¿Crees que lo que has aprendido es útil? ¿Por qué?**

- Si porque ayuda en el día a día y a estar mejor
- Creo que todo esto es muy útil ya que saber controlar y poder definir correctamente lo que sientes para mi, será importante en el futuro
- Si porque te ayuda en las relaciones personales y te hace sentirte mejor
- Si porque cuando me sentía mal y no sabía que era me hacía sentir aún peor, esto me ha ayudado
- Siempre es útil conocerte un poco mejor y analizar cada una de las reacciones ante momentos diferentes. También es útil que te den pautas para regular ciertos sentimientos
- Si me ayuda a expresar mejor las cosas y pensar en lo que siento
- Si, para saber expresar mis sentimientos más fácilmente

**¿Hay alguna cosa que no te ha gustado? ¿Cuál?**

- Lo que menos me ha gustado es tener que expresar mis emociones y sentimientos delante de mis compañeros. Soy una persona reservada para eso
- Ninguna cosa me ha desagradado (2 participantes han respondido esto)
- Cuando representábamos con las caras las emociones en clase porque al principio me daba vergüenza
- El tener que representar emociones porque no se hacerlo si no lo siento
- No me ha gustado descubrir que no se gestionar bien mis emociones y darme cuenta que no sabía prácticamente nada de las emociones
- Tener que salir a exponer delante de mis compañeros

### 8.2.2. CUESTIONARIO DE LAS ACTIVIDADES

Con este cuestionario se evalúan algunas de las actividades realizadas en el aula, el nivel de comodidad de la alumna/o en el aula, opinión del alumnado sobre los contenidos del programa de educación emocional recibido. La alumna con necesidades especiales no ha cumplimentado este cuestionario

**1. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad DEFINIENDO EMOCIONES, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho:**

5: 28,6% del alumnado

4: 14,3% del alumnado

3: 57,1% del alumnado

**2. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad ¿CÓMO ME SIENTO AQUÍ Y AHORA?, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 42,9% del alumnado

4: 57,1% del alumnado

**3. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad del MEDIDOR EMOCIONAL que hemos tenido en clase todo el curso, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

4: 85,7% del alumnado

3: 14,3% del alumnado

**4. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad del DOMINÓ EMOCIONAL, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 14,3% del alumnado

4: 42,9% del alumnado

3: 42,9% del alumnado

**5. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad de EL ESPEJO, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 28,6% del alumnado

4: 14,3% del alumnado

3: 42,9% del alumnado

2: 14,3% del alumnado

**6. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad del PASILLO DE LAS EMOCIONES (incluida la reflexión sobre como te sientes al pasar por los pasillos del instituto) siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 14,3% del alumnado

4: 42,9% del alumnado

3: 28,6% del alumnado

2: 14,3% del alumnado

**7. Evalúa lo que te ha gustado realizar las actividades de MINDFULNESS Y RELAJACIÓN, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 42,9% del alumnado

4: 57,1% del alumnado

**8. Evalúa lo que te ha gustado la actividad de LOS HALAGOS, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 100% del alumnado

**9. Evalúa lo que te ha gustado la actividad de crear un REGALO DE NAVIDAD, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 42,9% del alumnado

4: 42,9% del alumnado

2: 14,3% del alumnado

**10. Evalúa lo que te ha gustado la actividad evaluar tus 24 FORTALEZAS DE SELIGMAN, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 14,3% del alumnado

4: 85,7% del alumnado

**11. Evalúa lo que te ha gustado la actividad de ¿CON QUE FORTALEZAS QUIERES BRILLAR EN EL MUNDO? (PLÁSMALO), siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 57,1% del alumnado

4: 42,9% del alumnado

**12. Evalúa lo que te ha gustado la actividad ¿QUE SABES HACER BIEN?, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho**

5: 85,7% del alumnado

3: 14,3% del alumnado

**13. Dime si hay alguna actividad o situación que te haya hecho sentir incómoda, o que crees que no debería haberla realizado porque no le ves utilidad**

- Las actividades del espejo y el pasillo fueron las que más incómoda me hicieron sentir ya que me daba vergüenza
- En el pasillo emocional y en el espejo me sentí algo avergonzada porque no me gusta ser el "centro de atención" en ningún sitio.
- Quizás un momento un poco incómodo fue el de el espejo de emociones ya que hay con personas que tienes mas confianza que con otras, y eso de mirar a los ojos para mi es algo importante.
- No me he sentido incómoda en ninguna situación.
- Me sentí incómoda al contar lo que regalé en el regalo sin coste, ya que son cosas o sentimientos que no suelo expresar a los demás.
- Me sentí incómoda con la actividad del pasillo de las emociones porque no sabía como hacerlo.
- Anotar las cosas que hago bien en el calendario diario

**14. Por último escribe cualquier aportación que quieras hacer sobre la asignatura de Educación Emocional que has cursado**

- Creo que se deberían hacer más actividades como las 5 cosas que haces bien y los halagos.
- La actividad de los halagos me gustó mucho porque nos acerca a los compañeros, al igual que la de las 5 cosas que hacíamos bien.
- Creo que se debería dar más importancia a la educación emocional en los centros ya que es algo que tenemos todos y que seguro que no sabemos la mitad de las cosas, y sobre todo porque es algo que nos hará más felices.
- Hacer más Mindfulness en todas las horas, para poder relajarnos y desestresarnos de los exámenes y clases.
- Debería de usarse más en todos lo centros, ya que es algo positivo.

- Que hubiera más clases de Mindfulness
- Al salir de la clase parece que se ve el mundo de otra manera, ya que, era un tema que no tenía ningún interés en aprender pero se aprende a valorar y sentir correctamente las emociones que uno tiene.



### 8.3. OBSERVACIÓN DIRECTA

Con la observación directa se han evaluado lo siguiente:

- el uso del lenguaje emocional en el aula
- la intervención en el aula, el interés por los contenidos
- el uso del medidor emocional en el aula
- el uso del mindfulness en el aula.

Para ello se ha hecho uso de las siguientes herramientas/mecanismos:

- a) Observar durante toda la sesión los comportamientos e intervenciones del alumnado y al finalizar la misma recoger en un cuaderno todas las anotaciones relativas a lo sucedido en el aula.
- b) Hacer fotos de aquellas dinámicas que se ha considerado que era interesante fotografiar.
- c) Grabar imágenes de aquellas dinámicas que se ha considerado interesante su grabación.

Los resultados de la observación directa en el aula han sido los siguientes:

- a) El uso del lenguaje emocional ha ido aumentando a lo largo del curso
- b) Las alumnas y el alumno han participado activamente en las clases, mostrando interés por los contenidos, asistiendo de forma regular y activa.
- c) El uso del medidor emocional ha sido constante durante todo el curso, cada día y de forma transversal (en cualquier módulo) era usado para tomar conciencia y expresar como se sentían en cada momento. La alumna con necesidades especiales no hacía uso de él.
- d) La práctica diaria de mindfulness de forma transversal (en cualquiera de las seis sesiones que la docente tenía con el alumnado durante la semana), dos minutos al inicio de cada sesión.

## 9. CONCLUSIONES

Las conclusiones que he obtenido una vez implementado mi programa de educación emocional, a través de cada uno de los instrumentos de evaluación usados son las siguientes.

En primer lugar en referencia a *la evolución de las destrezas emocionales de los participantes pre-test y post-test según el cuestionario TMMS-24* se puede concluir que las tres destrezas medidas, percepción, comprensión y regulación, han presentado un incremento en sus valoraciones, como consecuencia de la implementación del programa.

La destreza que presenta un mayor incremento es *la percepción de las emociones* siendo éste de media 8,14 puntos. Si analizamos los resultados de forma individual destaca un aumento de esta destreza de forma muy importante en la alumna 1 que presenta un aumento en la percepción de las emociones de 11 puntos y la alumna 2 que presenta un aumento de 16 puntos. A raíz de estos resultados se maneja como hipótesis que una primer toma de contacto con la educación emocional (como es este caso) y de forma constante a lo largo de los seis meses provoca impactos mayores que si la intervención hubiese sido puntual y con alumnas/os que ya tuviesen formación emocional. La destreza *comprensión de las emociones* presenta un incremento de media de 8 puntos, con incrementos importantes en la alumna 4 con 10 puntos, pero sobre todo en el alumno que presenta un incremento de 15 puntos.

Por último la destreza *regulación de las emociones* es la que presenta un menor incremento dentro de las tres analizadas, siendo la media de 7,71 puntos pero detectando, como incremento muy superior a la media, el que se produce en la alumna 6 que alcanza los 19 puntos y donde se maneja como hipótesis de que esto es debido a que hasta este momento y de acuerdo con lo afirmado por ella en sus intervenciones en el aula no tenía ningún tipo de herramientas para regular lo que sentía.

Por último cabe destacar que aunque casi todas las alumnas/o presentan importantes incrementos en sus valoraciones en las tres destrezas, existe el caso de la alumna 3 que presenta pequeños incrementos, 1 punto en percepción, 4 en comprensión y 3 en regulación, pero no por eso menos importantes, sino que considero probable, y de acuerdo también a lo compartido por ella

en el aula, a que esto se debe a las experiencias vividas en el seno familiar y a lo largo de su vida académica, donde ella se reconoce a si misma como víctima de bullying.

En segundo lugar en referencia a *las valoraciones de los participantes*, de los resultados relacionados con *el afecto vivido durante el programa* se puede concluir que presentan altos niveles de satisfacción e interés en el programa de forma general. La valoración media de la mayoría de los ítems es superior a 4 puntos en una escala sobre 7, presentando una valoración media menor en el grado de relajación y confianza, 3,42 y 3,71 respectivamente sobre 7, considerando como probable que estos resultados son debidos fundamentalmente al hecho de ser la primera vez que trabajan sobre contenidos emocionales, la timidez, el “que pensarán de mí” y dificultad inicial, lógica por otra parte, de apertura emocional al grupo y a la profesora.

De los resultados relacionados con *la utilidad autopercebida* se puede concluir (con valoraciones todas por encima de 7 en una escala sobre 10) que se detecta la gran utilidad que ha supuesto el programa para tomar conciencia de ¿qué es lo que siento?, a continuación les ha enseñado a pensar “¿me gusta como me siento?” y por último “¿qué hago con “esto” que siento?” “¿sigo igual?” “¿lo cambio?” “¿con qué herramientas cuento para cambiarlo?”, además de la utilidad en sus relaciones familiares y con el grupo de amigos.

Cabe destacar el ítem más valorado con un 7,85, referente a “me ha ayudado a darme cuenta de la importancia de generar emociones positivas” ya que considero probable que uno de los grandes descubrimientos que ha tenido el grupo de alumnos es que está en la mano de cada uno ellos generar situaciones que les provoquen emociones positivas que les reportarán bienestar, y que estas situaciones no tienen que ser “grandes acontecimientos” sino que en el día a día pueden provocar “pequeños acontecimientos” que les pueden ayudar a ser más felices.

De los resultados relacionados con *la valoración global del alumnado respecto al programa* se puede concluir (todos los ítems están valorados por encima de 8 dentro de una escala sobre 10) que todo el grupo ha considerado muy positivo el desarrollo de este programa. Esto me ha enseñado que los alumnos son receptivos y sobre todo necesitan trabajar los contenidos propios de la educación emocional, necesitan sentirse escuchados, necesitan saber que sienten y saber que regular esos sentimientos adecuadamente es el camino para una vida basada en el bienestar. La única valoración negativa que han hecho es respecto al aula de trabajo (era un aula fea, pequeña,

incómoda y ubicada en un lugar del centro donde el grupo nunca se ha sentido cómodo) lo que demuestra que es importante el lugar donde se dan todas las clases, los espacios físicos que dentro del aula se pueden crear, y por tanto que en aulas amplias, luminosas y con distintos espacios dentro de la misma, el trabajo de contenidos en materia emocional y del resto de módulos sería mucho mejor.

De los resultados relacionados con *las preguntas abiertas* se puede concluir que he trabajado con un grupo de alumnos/personas necesitado de que alguien les escuchara en materia emocional y felices de aprender y comprobar sobre todo que lo que ellos sienten es legítimo, pero que no todas las reacciones a eso que sienten lo son, y que una buena gestión de las emociones los lleva por caminos más fáciles de transitar. Me quedo con las siguientes frases que de forma informal me escribieron por mail:

- “los jueves siempre son duros por las asignaturas que tenemos, pero parece que el día mejora con la clase de educación emocional”
- “deseo ganarle al “miedo de hablar en público” para demostrar que puedo expresarme perfectamente e ir mejorando cada día”

De los resultados relacionados con *el cuestionario de actividades* se puede concluir que todas aquellas actividades relacionadas con la autoestima han sido valorados muy positivamente siendo la actividad de “Los halagos” la más valorada por el grupo y la que durante todo el curso han recordado de forma especial porque supuso un “chute” de autoestima y un punto de inflexión en el grupo que partir de ese momento “entendió” la importancia de las actividades y sintió como “un gran regalo” los halagos de sus compañeros. Las actividades menos valoradas son todas las relacionadas con imitar y simular emociones (role playing), ahí las alumnas/os se han sentido incómodos, en este caso manejo la hipótesis de que básicamente se debe al miedo por sentirse juzgados en “sus actuaciones”, timidez, falta de costumbre en el uso de este tipo de actividades en su aprendizaje.

En tercer lugar en referencia a *la observación directa* se puede concluir que las relaciones entre el alumnado y yo han mejorado de forma ostensible. Nunca habían sido malas, pero el nivel de cercanía (en ningún caso “colegueo”, ellos han diferenciado perfectamente mi rol de profesora) y confianza ha aumentado muchísimo.

Además he observado la siguiente situación cuya resolución considero probable como consecuencia directa de la aplicación de este programa. Se trata de la denuncia de un caso de bullying que se estaba iniciando en la clase de al lado y que ellos detectaron en el pasillo que compartían con ese grupo en los descansos entre clase y clase, estoy segura de que ellos ese “mal trato” que estaba sufriendo una alumna lo hubiesen censurado en cualquier caso, pero que el hecho de estar recibiendo educación emocional les hizo tomar conciencia de lo importante que era ponerlo en conocimiento de quien pudiese solucionarlo, y así lo hicieron, todo el grupo me contó que habían detectado algo y a quien podían dirigirse, los remití al encargado de convivencia que efectivamente certificó que aquello estaba ocurriendo, les dio las gracias y les pidió confidencialidad que ellos mantuvieron.

Otra situación destacable es el uso diario que hicieron del medidor emocional lo que me permite manejar como hipótesis que reconocer en cada momento (o cada día) cómo se sienten y “situarse” en el medidor era necesario para ellos y les ayudaba desarrollar una mayor conciencia emocional propia y de sus compañeros.

En cuarto lugar en referencia al *aprendizaje de la alumna con necesidades educativas especiales* se puede concluir que su aprendizaje en materia emocional también ha sido importante, aunque los avances no son en el mismo grado que el de sus compañeros, debido a sus características particulares. En cualquier caso ha dado grandes pasos en materia emocional que he comprobado por observación directa ya que con ella no he usado test ni cuestionarios. Sus aprendizajes han sido:

- Identificación de las emociones básicas: miedo, asco, tristeza, alegría, amor
- Identificar las emociones básicas por la comunicación no verbal: expresiones faciales, tono de voz, gestos y posturas con el resto del cuerpo, tanto en ella como en los demás.
- Ha sido capaz después de la aplicación del programa de identificar en que momentos de su vida siente cada una de esas emociones. En los últimos meses de curso cada vez que le ha ocurrido que emocionalmente le ha afectado ha llegado al aula y lo ha manifestado (el curso pasado eso era impensable). Recuerdo concretamente que llegó un día y contó como se sentía porque había muerto un familiar, otro día como se sentía porque le habían reñido en su casa por algo, cuando descendió su equipo de fútbol preferido analizamos el grado de tristeza que tenía,

cuando hablaba de ir a zumba (que es su actividad preferida) manifestaba el grado de alegría que le producía, siempre verbalmente, ya que el medidor emocional no fue capaz de usarlo.

- Se ha sentido parte del grupo, incrementado su nivel de autoestima y dejado a un lado su timidez gracias a actividades como la de los halagos, la mermelada de emociones y ¿Qué te hace sentir bien?

En quinto lugar, para finalizar y a modo de *conclusiones generales* puedo afirmar que la puesta en marcha y desarrollo de este programa me ha permitido comprobar en la realidad lo que inicialmente pensaba: *“es fundamental trabajar diferentes contenidos de la educación emocional y sobre todo la autoestima con los alumnos de FP ya que su “mochila emocional” pesa muchísimo”*.

Ha sido un programa amplio en lo referente a número de horas y potente en relación a los tres bloques de contenidos que he trabajado. Creo que ha sido una gran ventaja para el éxito del programa el hecho de que ya había dado clase al grupo durante su primer curso y tenía por tanto un conocimiento muy claro de cuales eran sus necesidades así que las actividades funcionaron perfectamente porque estaban diseñadas y elegidas para esas necesidades.

Otro de los éxitos del programa ha sido su implementación desde casi el primer mes de clase y su aplicación en la medida de lo posible (gracias al medidor emocional y al mindfulness) de forma transversal en el resto de horas del módulo de Técnica Contable, que es el que yo impartía. El grupo ha aceptado este tipo de contenidos desde el primer día porque lo he planteado como un programa cuyo objetivo final es sentirse mejor de lo que se sienten y descubrir estrategias que les van a ayudar, en su vida personal y profesional, a ser felices, y ante eso los alumnos no han dudado y han aceptado rápidamente.

Por último, quiero resaltar, y para mi este es el gran éxito de este programa, que de los ocho alumnos/as matriculadas seis van a proseguir sus estudios dando el salto a un ciclo superior situación que cuando empezaron hace un año y medio no veían como posible y esto considero como probable que se debe entre otras razones a que se ha producido un aumento espectacular de su autoconcepto, del “yo puedo”.

Para finalizar señalar respecto a mi trabajo que estoy muy contenta con el trabajo realizado y con el resultado obtenido. Era mi primera experiencia como profesora de educación emocional y no imaginaba cómo me sentiría ni cómo reaccionaría el alumnado.

La experiencia ha sido enriquecedora para las alumnas y alumnos, pero también para mí. Tras este curso académico he tomado conciencia de forma práctica de la importancia de la educación emocional, pero sobre todo de la necesidad que nuestras alumnas y alumnos tienen de trabajar estos contenidos.

He sido autoexigente conmigo cuando alguna actividad no ha funcionado como “imaginaba”, pero eso también me ha proporcionado aprendizajes a tener en cuenta en el futuro.

Respecto a mi trabajo como profesora “ha crecido” mucho. He trabajado más a gusto que nunca, y la educación emocional me ha proporcionado un trato más cercano con los alumnos, un incremento de la motivación de ellos, lo que ha facilitado mucho mi trabajo, un aumento de la empatía de ellos hacia mí, y un aumento de la empatía por mi parte, porque los conozco en muchas más dimensiones que antes.

Tengo todavía muchas cosas que aprender:

- Ajustar los tiempos de intervención de cada alumno (cuando quieren intervenir todos)
- Preparar mis intervenciones más, para que las frases que pronuncie sean esclarecedoras y motivadoras
- Ser más asertiva a la hora de comunicarme con ellos
- Desarrollar más la escucha activa, porque cuando me cuentan algo, enseguida les contesto, o les aconsejo, cuando a veces es mucho mejor usar el silencio para que ellos comprendan que lo he escuchado, comprendido y que además tengan tiempo de madurar y reflexionar sobre lo que han aportado
- Llevar a cabo una evaluación del desarrollo del nivel de autoestima con el mismo nivel de concreción llevado a cabo para la conciencia y la regulación emocional, mediante el uso de formularios ya existentes para el caso o formularios de elaboración propia, puesto que si bien la evaluación por observación directa ha sido útil en este ámbito y el cuestionario sobre las actividades arroja altos niveles de aceptación de las actividades desarrolladas para mejorar la autoestima, el uso de formularios nos dará resultados más concretos, objetivos y útiles para el futuro.

Por último, expresar lo cómoda que me he sentido en todo momento a pesar de trabajar con emociones y sentimientos de los alumnos (y míos) y de ser la primera vez que lo hacía. Ahora sé que éste es *un camino “sin retorno”*, la educación emocional ya formará parte para siempre de los contenidos a impartir independientemente del grupo con el que trabaje y de los módulos que

me corresponda impartir, porque nuestras alumnas/os se merecen la oportunidad de conocer los medios y caminos que les faciliten vidas alegres, felices y llenas de bienestar emocional.



## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.  
*Estudios sobre educación*, 11, 9-25
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó
- Bisquerra, R. (2017a). *Regulación de la ira para la prevención de la violencia* [apuntes académicos]
- Bisquerra, R. (2017b). *El cerebro emocional y bases neurológicas* [apuntes académicos]
- Bisquerra, R. (2018). *Competencias Emocionales*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Bisquerra, R., y Laymuns, G. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis
- Castellanos, L. (2017). *Educación en lenguaje positivo. El poder de las palabras habitadas*. Barcelona: Paidós
- Cuadrado Bonilla, M., y Pascual Ferris, V. (2008). *Educación Emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- Darriba, M. (2018). *Taller de Mindfulness* [apuntes académicos]
- Deulofeu, M. (2017a). *Educación Emocional en la secundaria* [apuntes académicos]
- Deulofeu, M. (2017b). *Educación Emocional en la secundaria* [apuntes académicos]

García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza

Hodgson & Burque Psicólogos (s.f). *Filmoterapia*. Recuperado el 8 de Enero de 2018 de <http://jaimeburque.com/blog/24-fortalezas-psicologicas/>

Hue, C. (2017). *Educación Emocional de personas adultas* [apuntes académicos]

López, L. (2017). *La relajación, meditación y mindfulness para la regulación emocional* [apuntes académicos]

Núñez Pereira, C., y Valcárcel, R (2013). *Emocionario. Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas

Núñez Pereira, C., y Valcárcel, R (s.f.). *Palabras Aladas*. Recuperado el 2 de Abril de 2018 de [https://www.palabrasaladas.com/di\\_lo\\_que\\_sientes/fichas\\_de\\_actividades.html](https://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/fichas_de_actividades.html)

Pérez, P. (s.f). *+psicología por favor*. Recuperado el 16 de Octubre de 2017 de <http://maspsicologiafavor.blogspot.com/2015/10/medidor-emocional-o-mood-meter.html>

Universidad de Málaga (s.f). *Inteligencia emocional*. Recuperado el 13 de Octubre de 2017 de <http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/TMMS24%20con%20referencias.pdf>

University of Pennsylvania (s.f.). *Authentic Happiness*. Recuperado el 15 de Enero de 2018 de <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/home>

## 11. ANEXOS

### 11.1. FICHAS ACTIVIDADES

#### SESIONES PREVIAS

##### SESION 1.

##### TÍTULO: LAS EMOCIONES

**Objetivos:** Conocer el término emoción e identificar las emociones básicas

**Descripción:** se hace una presentación muy sencilla sobre lo que es una emoción, como se genera y cuales son sus componentes, y a continuación se presentan las emociones básicas usando para ello los personajes de la película Inside Out, que son conocidos por las alumnas y alumnos. Toda la actividad se lleva a cabo de forma participativa, invitando al alumnado a participar en todo momento en la identificación de las emociones, ejemplificando sobre las mismas, etc...

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** Presentación de cinco diapositivas con las imágenes de los protagonistas de la película Inside Out

**Observaciones:** al ser el primer contacto del alumnado con estos contenidos deben afrontarse de forma sencilla y muy práctica para motivarlos desde el principio

**Experiencia en el aula:** fue mi primera toma de contacto con el grupo en materia emocional y fue muy satisfactorio. Todo el grupo había visto la película o al menos le sonaba por lo que les resultó muy cercano el material. El ambiente fue muy participativo desde el primer momento.

## SESIONES PREVIAS

### SESIÓN 2.

#### TÍTULO: Los tres cerebros

**Objetivos:** Identificar los tres cerebros: neocórtex, límbico y reptiliano e identificar donde nacen las emociones

**Descripción:** Se hace una breve introducción de los tres cerebros mediante una diapositiva y a continuación se propone al grupo que salga un voluntario a hacer un “teatrillo” con la profesora, donde se va a interpretar una escena de la vida cotidiana. Un anciano se ha quedado sin casa y acude a asuntos sociales contando su problema y mediante tres “actuaciones” se verá como el asistente social se comporta inicialmente usando el cerebro racional, en un segundo momento usando el cerebro límbico y por último usa el cerebro reptiliano. De esta forma los participantes empiezan a tomar conciencia de que hay personas más racionales, más emocionales o más “primarias”.

A continuación se propone al grupo que hagan grupos de cuatro personas, y que piensen en una situación cotidiana, un suceso, donde ocurre algo y un personaje toma decisiones con el neocórtex, otros con el cerebro límbico y otros con el cerebro reptiliano.

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:**



**Observaciones:** este primer “teatrillo” sirve para ir rompiendo barreras de cara a las futuras sesiones

**Experiencia en el aula:** el alumnado participó activamente decidieron hacer solo un grupo e interpretaron la situación de un atropello de una persona en la calle y como reacciona la gente que se arremolina alrededor según el cerebro que usa. Las alumnas y alumno mostraron timidez y vergüenza al interpretar, pero salieron de su zona de confort y lo hicieron.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

### SESIÓN 3.

#### TÍTULO: ¿Cuántas emociones sabes nombrar?

**Objetivo:** Tomar conciencia del vocabulario emocional que se posee

**Descripción:** Se le pide a las alumnas/os que cojan una hoja y un bolígrafo, una vez hecho esto, se les explica se les va a dar tres minutos para que escriban todas las emociones y fenómenos afectivos que conozcan (que sepan nombrar).

Pasados los tres minutos de enumeración de emociones y una vez que han contado el número total de emociones, se formularán preguntas del siguiente tipo: ¿Cuántas emociones habéis escrito? ¿Quién ha escrito, más de 30?, ¿entre 20-30?, ¿entre 10 y 20?, ¿menos de 10?. Se le sugiere a los alumnos que de forma voluntaria vayan leyendo lo que han escrito. Y se va haciendo un cribado de lo que son realmente emociones o lo que no lo son (porque son comportamientos y no emociones), para la comprobación de si lo que han escrito son o no emociones se pide una voluntaria o voluntario para que vaya buscando los términos en el diccionario (en caso de dudas) así se empiezan a familiarizar con el uso de este diccionario.

Una vez hecho esto, se les pide que durante un minuto escriban el nombre de todos los deportes que conozcan. Finalizado este minuto, se realizan preguntas del siguiente tipo ¿cuántos deportes de los que has escrito practicas? ¿cómo es posible que seas capaz de escribir el nombre de tantos deportes que no practicas y en cambio no seas capaz de escribir el nombre de muchas emociones que sientes a lo largo del día?

A continuación se les piden que cuenten cuantas emociones de las que han escrito son positivas y cuantas negativas y que respondan ¿por qué os parece que se escriben más emociones negativas que positivas?

¿Existen más emociones positivas o negativas?

**Material:** bolígrafo, papel, diccionario de emociones y fenómenos afectivos y un cronómetro

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** Las preguntas formuladas arriba son orientativas, y están elaboradas en función de los resultados que normalmente se han dado cuando he realizado esta actividad. En la mayoría de los casos el alumnado escribe pocas emociones (tienen un pobre vocabulario emocional), siempre han sido capaces de escribir muchos más nombres de deportes que de emociones, y casi siempre (hay excepciones) escriben más emociones negativas que positivas. En cualquier caso en función de los resultados obtenidos en el grupo se van adaptando las preguntas, siendo el objetivo principal que tomen conciencia del vocabulario emocional que tienen y sobre todo que lo importante es el que tendrán y dominarán al finalizar la formación en educación emocional.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

### SESIÓN 4.

**TÍTULO:** Definiendo emociones

**Objetivo:** Conocer y definir diferentes emociones.

**Descripción:** Cada alumna/o elaborará una presentación (word, powerpoint, pdf, etc...) donde defina y explique dos emociones, una de ellas será asignada por el profesor/a y la otra será elegida por el alumno/a en función de sus preferencias. La definición y explicación de la emoción debe acompañarse con imágenes o con citas o libros o películas o música que hagan referencia a dicha emoción. El alumnado dispondrá de una semana para elaborar la presentación. Transcurrida la semana, las alumnas/os expondrán en clase sus presentaciones. El profesor/a hará preguntas del tipo ¿por qué has elegido esa emoción? ¿Por qué identificas esa emoción con ese libro, película, vídeo, música, etc...? ¿Cómo te has sentido mientras elaborabas la presentación? ¿Cómo te has sentido mientras hacías la presentación?

**Material:** Diccionario, equipo informático para la elaboración de la presentación

**Tiempo:** Una semana para la elaboración y 60 minutos

**Observaciones:** En caso de ser grupos de más de ocho alumnos es necesario dedicar a la exposición de más de 60 minutos. Es importante que expongan todos (si quieren, invitarles a hacerlo) porque enriquece mucho ver el trabajo realizado por los demás y se manejan más términos emocionales.

**Experiencia en el aula:** el resultado de esta actividad supuso una maravillosa sorpresa para mí. Era la primera presentación que les pedía a los alumnos y una de las primeras actividades realizadas por ellos fuera del aula, con lo cual no tenía muy claro si se involucrarían o no en la realización de esa presentación, que es la base para trabajar en la sesión siguiente. El resultado fue magnífico, presentaciones creativas, originales, un trabajo pensado y bien expresado. Su presentación en el aula fue también buena, un primer paso para “atreverse a hablar en público”, y durante todas las exposiciones sentí primero sorpresa, después alegría, y sobre todo mucha emoción por el gran trabajo que habían hecho y su grado de involucración.

### Presentación Alumno 1





## Presentación Alumna 5



Las emociones son parte de nuestra vida y nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva. En definitiva, actúan como resortes que nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades.



### **COMPENETRACIÓN**

La compenetración es la sensación de unidad con otra persona, en el sentido de ir ambos en la misma dirección, al mismo ritmo y dándose apoyo mutuo cuando es necesario, es decir, cubriendo el uno las dificultades del otro.



### **TERNURA**

La ternura es un sentimiento ante las personas, cosas o situaciones que se consideran merecedoras de un amor o un cariño puro y gratuito, por su dulzura, debilidad o delicadeza.



## Presentación Alumna 4





## CONCIENCIA EMOCIONAL

### SESIÓN 5.

#### TÍTULO: ¿Cómo me siento aquí y ahora?

**Objetivo:** tomar conciencia de lo que uno siente en el momento presente, en el aquí y el ahora.

**Descripción:** con cinta adhesiva (de embalar, de carroceros o de cualquier otro tipo) se marcan tres líneas en el suelo, equidistantes. La línea central marca el 5 como valor central, la línea situada a la derecha de la central marca el 10 como valor máximo y la línea situada a la izquierda de la central marca el 0 como valor mínimo.

Las instrucciones son las siguientes, siempre en silencio absoluto, se pondrá música y durante el tiempo que dure la música las alumnas/os se moverán libremente por el espacio, en el momento en que se apague la música, el profesor dirá el nombre de una emoción y cada alumna/o se situará en el lugar que mejor identifique como se siente respecto a esa emoción en ese momento. Por ejemplo “¿cómo te siento de alegre?”, el alumno puede situarse en cualquier parte del espacio que muestre su valoración respecto a la alegría en ese momento (aquí y ahora) siendo 0 el menor valor y 10 el máximo valor, pudiendo situarse en cualquier otro valor (las líneas nos sirven de referencia en el espacio).

Cuando el alumno se ha situado en su punto, cerrará los ojos y tomará conciencia de como se siente “aquí y ahora” respecto a esa emoción, y con los ojos cerrados podrá corregir o no su posición si así lo desea.

Este proceso se repetirá con tantas emociones se quiera trabajar para que el alumnado tome conciencia de ellas.

Finalizada la toma de conciencia de las diferentes emociones el profesor/a hará preguntas del tipo ¿cómo os habéis sentido? ¿Te ha sido difícil tomar conciencia respecto a alguna emoción? ¿Cuándo cerrabas los ojos, variaba tu sensación respecto a la valoración que hacías de la emoción en el momento inicial? ¿te has movido de sitio en alguna ocasión una vez cerrados los ojos, por darte cuenta de que no te habías situado en el lugar que expresaba como te sentías? ¿Te has visto influido por donde se “colocaban” tus compañeros? ¿hay algún momento o emoción que te haya hecho sentir incomodo a la hora de “colocarte”?

**Material:** cinta adhesiva, un aparato para poner música, un espacio amplio

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** es muy importante especificar bien que no deben “colocarse” en función de cómo se ven ellos mismos, o cómo los ven los demás, sino **cómo se sienten**.

**Experiencia en el aula:** es una actividad que acercó a los alumnos por primera vez, y de forma individual y recogida a tomar conciencia de lo que sentían en un momento puntual del día, aprender a pararse y preguntarse ¿que siento en este momento? Las emociones que se trabajaron en el aula fueron **cómo me siento en este momento de:** alegre, incómodo, valiente, eufórico, nervioso, seguro de mi mismo, enamorado, feliz.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

### SESIÓN 6.

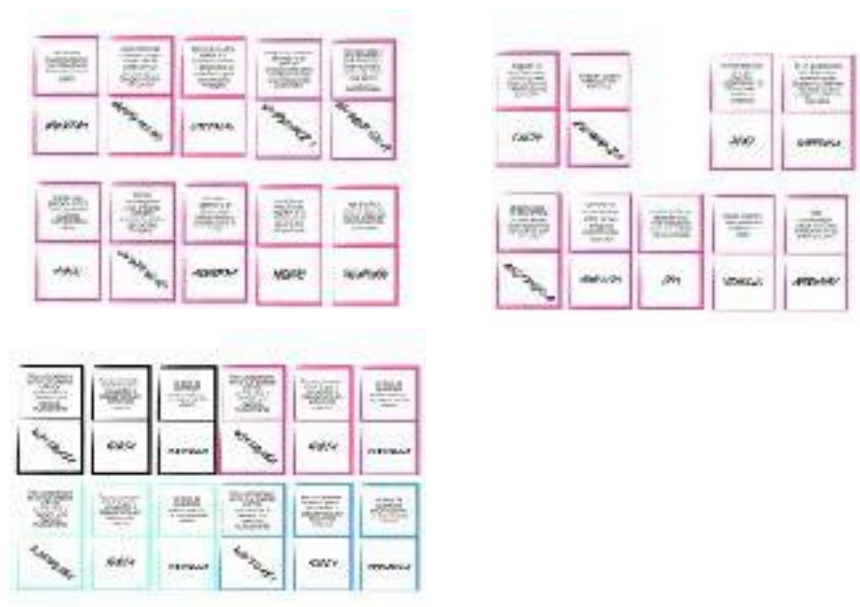
#### TÍTULO: Dominó emocional

**Objetivo:** Asociar una emoción con una situación cotidiana, identificar las emociones, ver la diferencia de matices que hay entre alguna de ellas, familiarizarse en el uso de términos emocionales e identificar a qué galaxia pertenecen dentro del universo emocional.

**Descripción:** Se hacen grupo de tres o cuatro alumnos cada uno de ellos, y se les entrega un dominó a cada uno de ellos, para que jueguen al dominó, uniendo las fichas de forma que case el nombre de la emoción con la situación cotidiana que nos provoca esa emoción. El profesor/a ayudará a los diferentes miembros de los grupos, si ve que en algún momento se quedan “atascados” con alguna emoción. Si este “atasco” se debe a que no saben lo que significa una emoción se le remitirá a que busque su significado en el diccionario, si el “atasco” se debe a que no saben que se siente en una situación se le hará “colocarse” o recordar una situación similar para que sea capaz de identificar la emoción que le corresponde. Se dará el tiempo necesario para que vayan acabando la partida los diferentes grupos. Una vez terminada se formularán preguntas del tipo ¿os ha resultado fácil? ¿tenéis claro que emoción correspondía a cada situación? ¿Qué emociones fueron más difíciles de identificar con una situación? ¿por qué pensáis que hay emociones a las que es más difícil poner nombre? ¿a qué galaxia pertenece cada emoción según el Universo de Emociones?

**Material:** varios dominós plastificados y de diferentes colores, el diccionario de las emociones y fenómenos afectivos

Los dominós constarán de 22 fichas, cada una de las cuales tiene en un lado de la ficha el nombre de una emoción y en el otro una situación cotidiana que genera una emoción.



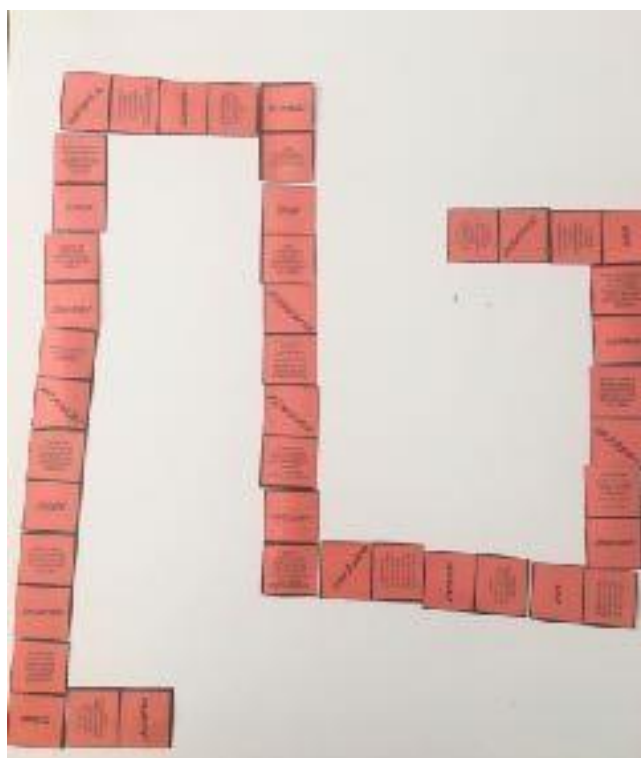
**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** Es una actividad muy útil para familiarizarse con el nombre de las emociones, debatir sobre lo que siente cada uno en la situación que aparece en las fichas del dominó, hay emociones muy claras que se identifican claramente como el asco, pero hay otras como la ira o la tristeza que no es tan fácil porque la misma situación a un alumno le puede provocar ira y a otro tristeza, en cualquier caso el dominó se soluciona tomando como solución las emociones que se dan habitualmente en dicha situación. Estas diferencias de emociones sentidas fueron útiles para hacer uso del diccionario de las emociones y fenómenos afectivos.

Esta actividad tiene dos inconvenientes, que alguna alumna/o no sepa jugar al dominó en ese caso un compañero/a voluntario lo explicará para todos, sino lo hará el profesor/a, y que tardan mucho en resolverlo porque alguien no sea capaz de asociar términos y situaciones, este problema se puede solucionar jugando con las fichas hacia arriba, de forma que más que jugar al dominó se trata de encontrar la solución al dominó entre todo el grupo, debatiendo entre ellos, cada situación.

**Experiencia en el aula:** en mi caso hice tres grupos de 3, 3 y 2 personas, como se producían muchos “atacos” decidí jugar con las cartas hacia arriba, así que los grupos compitieron entre ellos por intentar acabar los primeros. Me llamó especialmente la atención el uso que del diccionario hacía una de las alumnas, pero no para su grupo en particular, sino que si un grupo no conocía un término ella cogía el diccionario y leía la definición en alto para todos, lo que generaba interacción entre los grupos y debates interesantes que son los que generan aprendizaje.

Solución dominó usado en el aula (color rojo)



## CONCIENCIA EMOCIONAL

### SESIÓN 7.

#### TÍTULO: Medidor emocional

**Objetivo:** Tomar conciencia de como son las emociones en el aula, diferenciar los diferentes estados emocionales, tomar conciencia de los cambios emocionales a lo largo del día.

**Descripción:** Se forman grupo de dos o tres alumnos. A cada uno de los grupos se les entrega un medidor emocional. Se explica el funcionamiento del medidor emocional. Dicho funcionamiento es el siguiente:

Existen dos ejes, en el eje X está representado el sentimiento, que va desde desagradable hasta agradable, y en el eje Y está representada la energía, que va desde baja a alta. De esa forma el medidor está dividido en cuatro partes diferenciadas por colores:

- a) Color azul, sentimiento desagradable con nivel de energía bajos, ej. Depresión...
- b) Color rojo, sentimiento desagradable con nivel de energía alto, ej. Rabia...
- c) Color verde, sentimiento agradable con nivel de energía bajo, ej. Tranquilidad....
- d) Color amarillo, sentimiento agradable con nivel de energía alto, ej. Euforia...

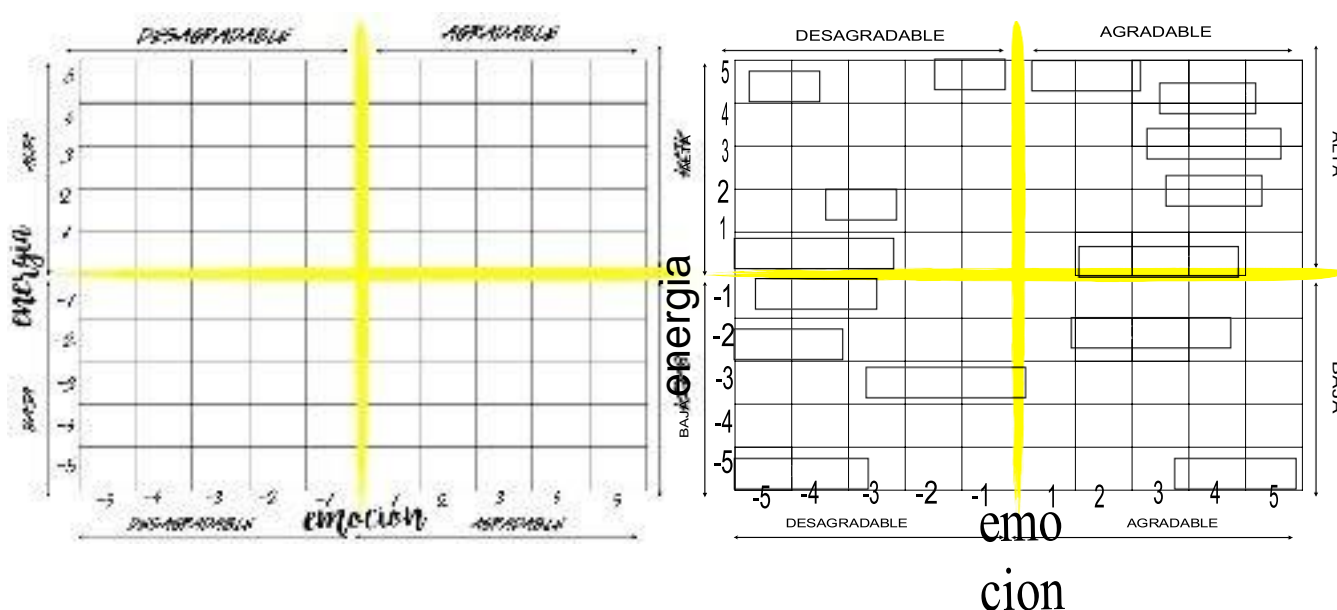
Una vez explicado el medidor emocional, se le pide a cada grupo que en el medidor que se les ha entregado coloquen las siguientes emociones: furia, susto, enojo, preocupación, sorpresa, euforia, satisfacción, entusiasmo, alegría, decepción, tristeza, depresión, aburrimiento, tranquilidad y serenidad.

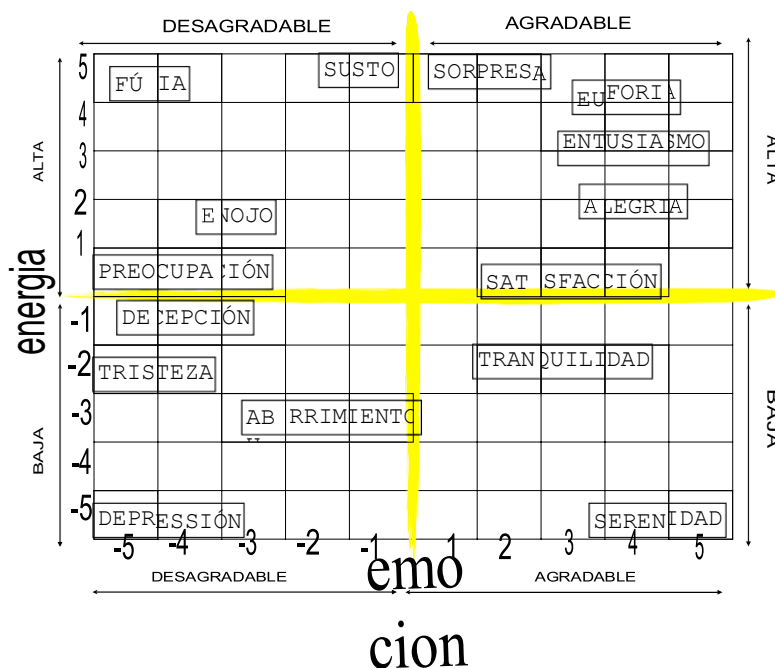
Una vez trabajado el funcionamiento del medidor se le sugiere a las alumnas/os diferentes situaciones para que identifiquen y comenten en que lugar del medidor se situarían en cada caso. Se le sugieren preguntas del tipo ¿como te sientes antes de un examen?

¿donde situarías esa emoción en el medidor? ¿y cuando llegas a clase con las tareas sin hacer? ¿y cuando llegas a clase con las tareas hechas? etc...

**Material:** Un medidor para cada grupo

Plantillas:





**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** se puede trabajar con la plantilla 1 o la plantilla 2, según el dominio que del vocabulario emocional tenga el alumnado. La plantilla 2 es más fácil para colocar las emociones citadas

**Experiencia en el aula:** la semana antes de realizar esta dinámica coloqué un medidor emocional grande en el tablón de anuncios de la clase (foto 1), con lo cual durante una semana las alumnas y alumno estuvieron intrigados de que sería eso. Una vez explicado el medidor a través de esta dinámica, les propuse usar el medidor grande durante todo el curso, diariamente, y en cualquier momento, para que ellos tomaran conciencia de como se encontraban emocionalmente en su día a día. Para colocarse cada uno de ellos eligió una imagen que los representaba, (inicialmente usamos pos-it, pero eso no los identificaba bien, foto 2) la dibujaron o fotocopiaron y la plastificaron, y para pegarla en el medidor usábamos “masilla azul”, yo también tenía mi imagen en el medidor y el alumnado le propuso a otra profesora que se colocará también, y así lo hizo. Para mi fue una gran sorpresa comprobar el uso que del han hecho desde el primer día y durante todo el curso, excepto Marta que por el nivel de abstracción no fue capaz de entenderlo.

Además de una sorpresa fue también una gran alegría ver como dos alumnas que pasaron casi todo el curso en el cuadrante azul (foto 3) un día se colocaron en el cuadrante verde (foto 4), habían logrado salir de una época de mucha tristeza.

Puedo asegurar que el medidor ha sido una herramienta de gran ayuda para todos nosotros durante todo el curso.





## CONCIENCIA EMOCIONAL

### SESIÓN 8.

#### TÍTULO: El espejo

**Objetivo:** tomar conciencia de como la expresión facial y corporal transmite emociones, interpretar las expresiones faciales de otras personas

**Descripción:** se pedirá a las alumnas/os que se coloquen por parejas, uno frente a otro, haciendo una fila entre todos los miembros del grupo. Las instrucciones a partir de ese momento son:

1. Los alumnos situados a la derecha de la profesora serán las personas y los alumnos situados a la izquierda harán de espejo, de forma que la profesora dirá una emoción y los alumnos “personas” expresarán con la cara (sólo con la cara) esa emoción y los alumnos “espejo” reflejarán esa expresión (imitarán).
2. Después de varias emociones expresadas se intercambiarán los papeles, los que eran “personas” serán “espejo” y viceversa.
3. Se repetirá el proceso de nuevo pero esta vez se permitirá usar además de la cara, el resto del cuerpo para expresar la emoción.

Las emociones trabajadas pueden ser: alegría, asco, miedo, tristeza, sorpresa, pánico, amor, felicidad,...

Finalizada la práctica del espejo se formularán preguntas del siguiente tipo para invitar a la reflexión ¿Cómo os habéis sentido haciendo esta dinámica? ¿preferís ser “personas” o “espejo”? ¿por qué? ¿Que emociones os ha sido más fácil expresar? ¿y la más difícil? ¿por qué?

**Material:** Ninguno

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** si los alumnos inicialmente sienten vergüenza por tener que expresar emociones con gestos faciales y corporales la profesora o profesor puede ponerse inicialmente de pareja con uno de ellos para animar al resto a hacerlo

**Experiencia en el aula:** esta actividad no ha salido especialmente bien porque a las alumnas y alumnos les daba mucha vergüenza expresar las emociones, decían que no sabían como hacerlo si no lo sentían en el momento (creo que estaba relacionado también con la baja autoestima, la falta de seguridad), la mayoría de ellos a la pregunta ¿preferes ser “persona” o “espejo”? eligieron espejo, porque les era más cómodo imitar que expresar ellos por si mismos la emoción. La alumna con necesidades especiales participó pero su capacidad gestual es baja para esta actividad.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### SESIÓN 9.

#### TÍTULO: Pasillo de las emociones

**Objetivo:** tomar conciencia y comprender el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento tiene en otras personas

**Descripción:** se solicitan tres o cuatro voluntarios/os dentro del grupo y se les pedirá que salgan del aula, explicándoles que cuando entren, de uno en uno, se encontrarán al resto de compañeros haciendo un pasillo por el que tendrán que desfilar mientras esos compañeros muestran, gesticulan, interpretan hacia cada uno de ellos una misma emoción que será elegida por la profesora, y ellos deben descubrir cual es la emoción con la que han sido recibidos por ese “pasillo” de compañeros

El alumnado voluntario abandona el aula. La profesora en ese momento le vuelve a explicar al resto del grupo lo que van a hacer. Se situarán unos enfrente de otros haciendo un pasillo y se irá llamando uno por uno a los alumnos voluntarios. Cuando el primero de los participantes voluntarios entre en el aula, todos deben mostrar hacia ese alumno la emoción que la profesora les diga. Deben hacerlo con interés, puesto que de ello dependerá que el compañero adivine cual es la emoción con la que ha sido recibido.

Así irán pasando por el pasillo cada uno de los voluntarios que irán recibiendo diferentes emociones (Ignorancia, miedo, adoración, etc...)

Finalizada la práctica se formulan preguntas del siguiente tipo ¿Cómo os habéis sentido los voluntarios al recibir cada una de las emociones? ¿Cómo os habéis sentido el grupo cuando interpretabais cada una de las emociones? ¿Qué emociones cuesta más recibir, las positivas o las negativas? ¿Cuales cuesta más interpretar? ¿Cómo os sentís cuando pasáis por cualquier pasillo del instituto? ¿Sentís algo parecido? ¿Notáis a otros compañeros mostrándoos alguna emoción de las expresadas en esta dinámica? Si nos ha gustado sentirlo aquí ¿cómo pensáis que se sienten los alumnos que reciben emociones negativas en los pasillos?

**Material:** Ninguno

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** pueden pedirse más voluntarios si el grupo es muy numeroso, o en vez de pedir voluntarios, que sea el docente el que elija las alumnas/os que van a salir fuera del aula.

**Experiencia en el aula:** a la hora de realizar esta actividad, como era un grupo poco numeroso, les pedía que salieran de uno en uno del aula, y cuando volvían a entrar el resto de compañeros interpretaba una emoción. Esto tuvo el inconveniente de que se perdió el efecto sorpresa puesto que todos los que entraban ya sabían como iba la dinámica, pero tuvo la ventaja de que todos los participantes ocuparon los dos papeles, recibir emociones e interpretar emociones. La dinámica como tal no salió especialmente bien porque les daba mucha vergüenza interpretar formando el pasillo, pero fue muy útil cuando una vez terminada la dinámica les pedí que durante tres minutos pensasen en todos los pasillos que recorrían por el instituto a lo largo del día y que escribiesen en un papel como se sentían cada vez que pasaban por ese pasillo y cuales eran las razones que les llevaban a sentirse así. Fue con esas reflexiones compartidas en el grupo donde la dinámica creció y enriqueció a los participantes.

Las emociones que interpretaron en el pasillo fueron adoración, ignorancia, deseo, miedo, rabia, ternura, asco, amor.



## REGULACIÓN EMOCIONAL

### SESIÓN 10.

#### TÍTULO: La tabla de surf

**Objetivo:** aprender a identificar los miedos, desarrollar estrategias que ayuden a afrontar los miedos de la forma más adecuada posible, clasificar los miedos según su grado de intensidad y ser conscientes de que los miedos pueden dar lugar a situaciones de estrés y ansiedad

**Descripción:** se inicia la actividad explicando que todas las personas, independientemente del lugar donde hayan nacido o de la educación que hayan recibido, siente miedo, ya que es una de las emociones básicas por excelencia. Es oportuno dar una explicación adecuada para no sentir vergüenza por tener miedo y explicar que tener miedo no es ser cobarde. Tener miedo es ser consciente de la realidad que nos rodea.

En la primera parte de la actividad se entregará una hoja donde se deberá escribir, por orden de mayor a menor grado de preocupación, los cinco miedos más importantes que identifican. En esta hoja hay un lugar para escribir la fecha ya que este dato nos dará pie para explicar que los miedos con el tiempo pueden evolucionar, en ocasiones desapareciendo o transformándose.

Una vez enumerados los miedos se explica la diferencia entre miedo y ansiedad. Miedo es aquello que se experimenta ante un peligro real e inminente y la ansiedad es aquello que se experimenta ante un peligro posible pero poco probable. Una vez explicada la diferencia se pide a los alumnos que califiquen si lo que llamaron miedo es realmente un miedo o ansiedad.

Una vez realizada la lista, el docente que dirige la actividad se encarga de explicar la metáfora del surfista. Esta metáfora trata de ver los miedos (ansiedad) escritos en la lista como olas a las que el surfista debe hacer frente. A lo largo de la vida los miedos siempre estará presentes y está en nuestro poder poder superarlos. Para ello como el surfista, se necesita una tabla, que son los diferentes recursos que nos ayudaran a tener una actitud productiva y decidida ante las olas (miedos). En este momento se pide que rellenen la columna de Mi Tabla, donde deberán anotar aquellos recursos personales que les ayudarán a superar el miedo.

**Material:** ficha de trabajo

Fecha	Tengo miedo a.....	Miedo/Ansiedad	Mi tabla

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** es positivo que los miembros del grupo comenten sus miedos en alto ya que ayuda a conocer más íntimamente a los compañeros con los que se convive, pero también ayuda a relativizar los miedos propios. No se debe obligar a nadie a participar pero si animarlos. La columna de La Tabla a veces es difícil de rellenar por las personas con baja autoestima.

**Experiencia en el aula:** esta dinámica ha funcionado muy bien, primero en el debate de qué es miedo real, y qué es ansiedad. He notado como las alumnas y alumno “necesitan” o agradecen hablar de sus miedos. Y ha ocurrido que al oír los miedos de los compañeros y compañeras han dejado de sentirse como “bichos raros” puesto que han sido conscientes de que todos tienen miedos, y empezaron a relativizar cada uno los suyos.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### SESIÓN 11.

#### TÍTULO: La ira

**Objetivo:** ayudar a tomar conciencia sobre la emoción de la ira y a tomar conciencia de como una mala gestión puede originar violencia

**Descripción:** Se explica a los participantes cual es la emoción de la ira, ¿por qué es necesaria esta emoción negativa? y las tres formas de afrontamiento: respuesta agresiva, respuesta pasiva o respuesta asertiva.

Se van haciendo las siguientes preguntas, que van contestando a medida que pidan la palabra y se encuentren seguros para intervenir:

- a. ¿Qué os provoca ira?
- b. Cuando sentís ira, ¿hacia dónde se enfocáis vuestra atención, vuestros pensamientos?
- b. ¿Qué soléis hacer cuando sentís ira? ¿La aceptáis, la reprimís, dejáis que os arrastre? ¿Cómo os sentís con la forma que habéis escogido para hacer frente a ella?
- c. ¿Cómo os gustaría manejar la situación?

Una vez que han respondido a las preguntas se pide que elaboren entre todos un listado de técnicas para regular y afrontar la ira adecuadamente. Se les pide que describan cómo les gustaría hacerlo y qué pasos concretos se les ocurren para poder llevarlo a cabo.

**Material:** Un folio en blanco por si quieren hacer alguna anotación.

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** es importante explicar bien los tres tipos de respuesta poniendo ejemplos que les haga entenderlos fácilmente, ya sean ejemplos reales o de personajes de películas conocidas por ellos.

**Experiencia en el aula:** me sorprendió positivamente el desarrollo de la dinámica. Todo el grupo participó animadamente. No tuvieron límites a la hora de contar su forma de gestionar la ira, incluidos episodios con algún grado de violencia. Ante la pregunta ¿os sentís bien tal y como gestionáis la ira? todos respondieron que no, esa fue la puerta de entrada a buscar formas de gestionar la ira que les hicieran sentirse mejor. Ellos mismos dieron soluciones como: contar hasta diez, salir a pasear, cambiar la forma de ver el conflicto (volver a pensar, reencuadrar), surgieron frases como ¿es tan grave como para ponerse así?, respirar, etc... A los pocos días de celebrar esta dinámica hubo un conflicto importante en el centro, muy violento, lo que permitió retomar las reflexiones que habían hecho unos días antes y volver a tomar conciencia de que con una gestión adecuada de la ira no se hubiesen producido las consecuencias tan graves.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### SESION 12.

#### TÍTULO: Mindfulness y relajación

**Objetivo:** dar a conocer el mindfulness y la relajación como técnicas de regulación emocional y ponerlas en práctica

**Descripción:** se le explica a las alumnas y alumnos que vamos a desarrollar tres actividades que les serán muy útiles para cualquier momento en que se encuentren cansados, enfadados, tristes, estresados, etc... cualquier emoción negativa.

Las tres actividades a desarrollar son:

**a) ¿Cómo respiras? Mindfulness (10 minutos)**

Se le pide a los alumnos que se sienten en la silla con la espalda recta y las plantas del pie bien apoyadas en el suelo, y que empiecen a respirar sin forzar, de forma natural, poniendo atención en como es su respiración ¿es acompasada? ¿respiras por la nariz?

¿Por la boca? ¿es una respiración abdominal? Pasado uno o dos minutos se les pide que cierren los ojos y empiecen a inspirar y expirar fijándose solo en la respiración, dejando los pensamientos pasar, sin juzgar, si en algún momento dejan de fijarse en la respiración, se vuelve a ella, sin estrés, sin juzgar. Se puede animar a los participantes a que inspiren imaginando que se hincha un globo en su abdomen y al espirar ese globo se deshinch. También se les puede sugerir que inspiren e imaginen el aire que entra en su cuerpo del su color preferido, y que expiren expulsando un aire donde van todas sus preocupaciones, tristeza, estrés, etc...

Una vez que la han entendido se practica en silencio durante dos minutos.

**b) Mindfulness en tus brazos (lo necesario, máximo 15 minutos)**

Se pide a los participantes que se sienten cómodamente donde quieran dentro del aula. A continuación se les da las siguientes instrucciones, cerraran los ojos, apoyarán las manos en las rodillas y de la forma muy muy lenta, tendrán que ir levantando los brazos hasta llegar a la altura del pecho, al llegar a esa altura, girarán las muñecas de forma que las manos se miren y empezaran a acercarlas, también de forma muy lenta, hasta que las manos se toquen, una vez que se toquen se empiezan a separar de forma muy lenta, se vuelven a girar hacia abajo y se bajan los brazos de forma muy lenta hasta que las manos vuelven a quedar apoyadas en las rodillas. Cada alumna/o lo hará a su ritmo, fijándose en los micromovimientos que va realizando.

**c) Relajación: la playa (10 minutos)**

Se pide a los alumnos que se pongan cómodos en sus esterillas, que adopten una postura cómoda, y que simplemente escuchen, porque van a practicar una relajación guiada. El profesor/a empieza a leer de forma calmada y lenta el texto de la playa que aparece más abajo, y los participantes inician el proceso de relajación, totalmente guiado hasta el final.

Al finalizar las actividades se hará una breve reflexión sobre lo que han sentido

**Material:** una esterilla, un cronómetro, el texto La Playa (texto transcrito de <https://www.youtube.com/watch?v=HUXEeHP15S8>)

### Texto La Playa

Empieza adoptando una postura cómoda, sin tensión, tomate un rato en encontrar esa postura donde tu cuerpo se va a encontrar bien durante el ejercicio, a continuación, lleva la atención a tu respiración, sientes cada inspiración y cada expiración hay a quien le ayuda escuchar el sonido de su respiración hay a quien le ayuda sentir como se infla y se desinfla su pecho al respirar o simplemente lleva la atención a tus fosas nasales y sientes como entra y sale el aire por ellas en este momento sólo existe tu respiración y es útil saber, que el simple hecho de poner la atención en tu respiración es relajante por si solo si lo haces el tiempo suficiente.

Respirando tranquilamente, si no lo has hecho ya, puedes cerrar los ojos ahora quiero que imagines, una playa, una playa muy hermosa tal vez una donde tu recuerdes que estuviste en el pasado y fue especialmente agradable, relajante para ti, tranquila o tal vez una playa en la que te gustaría estar, imagina que estás en esa playa, hace un día soleado, muy agradable y date cuenta de todo lo que te rodea, puedes verlo, la forma de la arena, los colores, el color del cielo y del agua, puedes ver el movimiento de las olas, ese movimiento rítmico que va y viene va y viene como la respiración es interesante también que te des cuenta de los sonidos, puedes escuchar el sonido del agua, del mar, puedes escuchar cada ola

Puedes sentir tu cuerpo agradablemente cálido, bañado por la luz solar notas la temperatura del cuerpo agradablemente cálida puede que haya algún olor relajante en esta playa, o no y si te gusta bañarte en la playa o quizás ya lo has hecho, quizás sientas un ligero sabor salado en los labios

ahora levántate y siente como aumenta la temperatura en tus pies al conectar con la cálida arena y ahora empiezas a pasear viendo lo que te rodea, tranquilamente hay un punto en que puedes ver un par de pequeñas gaviotas jugando a lo lejos, metiendo y sacando su pico en el agua siéntate de nuevo y mira al horizonte

ahora te voy a pedir que introduzcas tu mano derecha en la cálida arena y cojas un puñado de esta arena , pudiendo sentir como cambia la temperatura de tu mano vas soltando lentamente esta arena y observas como cae, y te vas dando cuenta, como observar esto te permite estar cada vez más y mas tranquila /o

Una vez hecho esto, te voy a pedir que hagas un repaso con tu mente, de todo aquello que te relaja en esta playa y coloca tu atención en lo que más te gustó, en lo que más relajante fue para ti, por ejemplo el movimiento o el sonido del agua, la sensación cálida en todo mi cuerpo disfruta un poco más de esta relajación, cuando tu atención descansa en aquello que es agradable para ti, puedes pensar: que bien me encuentro, que agradable estar aquí, que relajante disfruta esta playa, y prepararte para irte despidiendo de ella, teniendo la certeza, de que tu mente tiene la capacidad para relajarte en más ocasiones, pudiendo regresar a este lugar interno de seguridad, de tranquilidad siente ahora tu cuerpo y la postura exacta en la que se encuentra estás donde estás y a medida que vayas sintiendo tus piernas, tus brazos, tus manos, puedes ir abriendo los ojos poco a poco y reincorporándote

**Tiempo:** 50 minutos

**Observaciones:** esta dinámica debe hacerse en un aula amplia, como un gimnasio, y donde haya una temperatura adecuada. Las actividades deben hacerse en el orden que están para empezar fijando atención en la respiración, en el cuerpo y finalmente finalizar con una relajación. A cada una de las tres actividades se le podría dedicar una única sesión, por ejemplo el mindfulness en tus brazos es ideal que cada alumna/o use el tiempo necesario, pero se ha optado por esta versión para darles a conocer tres posibles técnicas útiles para la regulación emocional, y que partir de ese momento la usen en cualquier momento del día que la necesiten y sea posible practicarla.

**Experiencia en el aula:** la dinámica fue muy útil, y desde el día que la hicimos pasamos a hacer mindfulness en todas las sesiones de clase que tenían conmigo, aunque no fuese la de educación emocional, dos minutos al inicio de cada sesión. La actividad del mindfulness en tus brazos les gustó mucho, por la energía que se genera en los brazos, la calificaron como una “experiencia increíble”. El lado negativo es que el aula con la que contábamos no era la adecuada para estas actividades, era pequeña por lo que el mindfulness salió bien, pero la relajación no salió tan bien, debido a que no estaban cómodos acostados en sus esterillas (no había sitio). A pesar de ello, todos estuvieron de acuerdo que uno de los grandes hallazgos ha sido “su respiración”. La alumna con necesidades especiales participó activamente de la misma, pero con un nivel de concentración más bajo que el resto del grupo.





## REGULACIÓN EMOCIONAL

### SESION 13.

#### TÍTULO: Regalo de Navidad

**Objetivos:** tomar conciencia de la importancia de generar emociones positivas a los demás y a uno mismo, tomar conciencia del consumismo que acompaña a las Navidades y la pérdida de valor de los regalos en muchas ocasiones

**Descripción:** se les propone a los participantes la visualización del video titulado ¿Que regalarías si fuese la última navidad? ubicado en el siguiente enlace

[https://www.youtube.com/watch?v=snUdDwJaY\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=snUdDwJaY_c)

Una vez visualizado, se invita a los participantes a que expresen cómo se sienten y que respondan a preguntas del tipo ¿qué pensáis respecto a los regalos navideños? ¿existe un exceso de consumismo? ¿Ha perdido valor la acción de regalar?.

Una vez reflexionado sobre el tema, se invita a los alumnos a que durante las navidades hagan un regalo sin coste a alguien a quien aprecie, se les hace la petición por escrito.

**Tiempo:** 50 minutos en el aula para explicar la actividad y el tiempo necesario durante las vacaciones de Navidad para elaborar y entregar el regalo

**Material:** libertad, cada participante elegirá el material a usar en función del regalo que elija. La petición por escrito para hacer la actividad:

A raíz del último vídeo que hemos visto hoy en clase, os propongo una actividad generadora de felicidad a realizar durante las vacaciones de Navidad y que a la vuelta de las mismas, el primer jueves que tengamos clase de Educación Emocional la compartamos en clase como base de una competencia que vamos a trabajar que se llama "capacidad para generar emociones positivas".

¿que debéis hacer durante las navidades?

Elegid al menos una persona (pueden ser varias), madre, padre, hermana, hermano, amiga, amigo, novia, novio, tía, tío, abuela, abuelo, etc.... a la que queráis, y hacedle un regalo que no tenga ningún valor monetario pero tenga un GRAN VALOR EMOCIONAL. Podéis usar el formato que queráis, porque sabéis hacer muchas cosas: un dibujo, una carta, una poesía, un audio de voz, una grabación con imágenes, un mural, una pancarta, un power point, un video, una manualidad, etc.... cualquier formato que elijáis estará bien.

Preparadlo con el amor y el cariño que le tenéis a esa persona (disfrutad preparándolo) , y si os atrevéis (y yo os veo valientes, y habéis trabajado conmigo muchas emociones así que estáis preparados para ello), dádselo, que lo disfrute. Si no sois capaces hacedlo igual, quizás algún día llegue el momento de entregárselo.

A la vuelta de navidad, compartiremos todos el regalo que hayáis preparado, leeremos las poesías, cartas, veremos los vídeos, oiremos los audios, compartiremos todo lo bueno que tenéis dentro, y daremos el gran paso para aprender a generar emociones positivas.

Os atrevéis!!!!!! Si los halagos os ha gustado, esto os va a requetechiflar.

Pasad unas buenas vacaciones porque os lo merecéis y a la vuelta seguiremos "emocionándonos juntos".

**Observaciones:** esta actividad fue propuesta la última semana lectiva de diciembre, antes de las vacaciones, en caso de no realizarse en esa fecha el regalo puede ser por cualquier otra razón u otro día especial

**Experiencia en el aula:** durante la proyección del video se mostraron alegres, distendidos durante la primera parte, una vez llegado a la parte final, se mostraron contenidos, algunos tristes por situaciones personales difíciles que estaban pasando, y reflexivos.

A la vuelta de navidades compartimos la experiencia que había supuesto crear los regalos que cada uno habíamos hecho y como lo habían recibido las personas elegidas y fue muy emocionante. El alumno contó que había hecho un video de toda su familia (muy extensa) con fotos antiguas y durante la cena de fin de año lo había proyectado, generando una gran emoción y alegría en su familia pero sobre todo en él. Varias alumnas hicieron murales para sus padres diciéndoles cuanto los querían, otras a sus parejas o amigas más cercanas. En cualquier caso todos concluyeron que elaborar el regalo había supuesto un gran bienestar, pero ver la cara de felicidad de las personas cuando lo recibían mucho más, valorando por ello la importancia de generar emociones positivas en el día a día. Para mi fue muy emocionante su feedback porque no imaginaba que se fuesen a involucrar tanto en la actividad.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### SESIÓN 14.

#### TÍTULO: Los Halagos

**Objetivos:** tomar conciencia de la importancia de generar emociones positivas a los demás y a uno mismo, potenciar la autoestima del alumnado

**Descripción:** el profesor/a envía a cada uno de los participantes un formulario de google, siguiendo el modelo que abajo se presenta. Las alumnas/os tienen una semana para cumplimentar el formulario con los halagos de todos los compañeros, incluso puede halagarse así mismo pues su nombre figura también en el formulario. Las respuestas llegan al correo del profesor/a que prepara un documento de texto para cada miembro del grupo con todos los halagos recibidos. Este documento de texto es entregado a cada participante al mismo tiempo que se le hace entrega de las notas (el día que se dan las vacaciones de Navidad).

**Tiempo:** Una semana para cumplimentar el formulario

**Material:** formulario enviado a cada uno de los participantes

#### Formulario:

Halaga a tus compañer@s, disfrutarás haciéndolo y recibiendo también vuestros halagos. Puedes usar una palabra, varias palabras, frases, párrafos... todo aquello que necesites para transmitirle a tus compañeros todo lo bueno que piensas de ellos. Cuando estén todos os haré llegar a cada uno de vosotros los halagos que habéis recibido, será vuestro primer regalo de Navidad

ALUMNA 1

---

ALUMNA 2

---

ALUMNA 3

---

ALUMNA 4

---

ALUMNA 5

---

ALUMNA 6

---

ALUMNA 7

---

ALUMNO 1

---



**Observaciones:** Esta actividad está hecha usando un formulario mediante google pero puede hacerse mediante papeles que se entregan al profesor, enviando un mail directamente con los halagos al profesor para que después el los entregue, etc... Esta actividad está hecha en Navidad para que los alumnos/as se lleven como regalo los halagos de sus compañeros.

**Experiencia en el aula:** la experiencia fue fantástica. Fue la actividad mejor valorada por todo el grupo de todas las realizadas. Todos los miembros del grupo mostraron al recibir sus halagos sorpresa, alegría, bienestar, felicidad y durante todo el curso en muchísimas ocasiones nombraron que los tenían puestos en su casa en un sitio visible para leerlos de vez en cuando. Una alumna en concreto lo definió “como el mejor regalo que podía tener”. Es una actividad muy potente, que sirve de gran cierre al primer trimestre e inicio de las vacaciones de Navidad, y en este caso me sirvió de primer contacto con la micro-competencia de la autoestima que empezamos a trabajar a la vuelta de las vacaciones.

## AUTOESTIMA

### SESION 15.

#### TÍTULO: Creer es Crear: Roger Banister

**Objetivos:** tomar conciencia de la importancia de creer en uno mismo

**Descripción:** se inicia la actividad con el video sobre la hazaña lograda por Roger Banister en 1954 siendo el primer atleta en bajar correr la milla por debajo de cuatro minutos, cuando en aquella época se consideraba que eso era imposible, incluso que llevaría a la muerte, <https://www.youtube.com/watch?v=auV5PII0uW4&t=25s>

Una vez conocida la historia se introduce el término autoestima y se formulan preguntas del tipo ¿por qué pensáis que lo logró? ¿que fortalezas pensáis que tenía este personaje? ¿por qué pensáis que meses después muchos atletas consiguieron correr la milla en menos de cuatro minutos? ¿que opináis de la frase CREER ES CREAR? ¿Que os sugiere? ¿estáis de acuerdo con ello?

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** un ordenador y una pizarra digital para el mostrar el video

**Observaciones:** es importante ver el video previamente y leer más información sobre la historia de Roger Banister para enriquecer el relato, contándolo siempre desde el punto de vista de la motivación y haciendo hincapié en CREER ES CREAR.

## AUTOESTIMA

### SESION 16.

#### TÍTULO: Creencias Limitantes

**Objetivos:** identificar las creencias que se tienen, diferenciar entre creencias limitantes y adaptativas, identificar de donde provienen esas creencias.

**Descripción:** se pide a las alumnas/os que respondan a las siguientes preguntas haciendo una reflexión previa:

¿Qué crees sobre ti? ¿Qué crees sobre las relaciones? ¿Qué crees sobre el futuro? ¿Qué crees sobre tus capacidades?

Una vez que han respondido a estas preguntas, se pide a los participantes que hagan una puesta en común. Una vez hecho esto se formulan preguntas del tipo ¿las creencias que tenéis de donde pensáis que proceden? ¿son creencias limitantes o adaptativas? ¿y si dejases de creer eso, que ocurriría? ¿existe alguna creencia que tuvieseis hace tiempo y la hubieseis abandonado?

Por últimos los participantes deben redactar sus creencias limitantes de una forma más positiva, más adaptativa.

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** papel y bolígrafo

**Observaciones:** esta dinámica ayuda al alumnado a tomar conciencia de que a veces las creencias no limitan y sobre todo a tomar conciencia de que mis creencias no tienen porque ser compartidos por el resto del grupo, lo que permite empezar a relativizar en algunos casos

## AUTOESTIMA

### SESION 17.

#### **TÍTULO:** ¿Con qué fortalezas brillas en el mundo?

**Objetivos:** conocer las 24 fortalezas de Seligman y tomar conciencia de las fortalezas que cada persona tiene

**Descripción:** se entrega a cada uno de los participantes una hoja con las 24 fortalezas de Seligman y su significado, así como una hoja de valoración de las mismas. Una vez explicadas brevemente, se les pide que se valoren a si mismo de 0 a 10 en cada una de las fortalezas. Es importante mostrarles ejemplos de valoración con ejemplos de las fortalezas del propio docente por ejemplo. Una vez hecha la primera valoración deben escoger las cuatro fortalezas con puntuación más alta, si hay empate en la valoración de las fortalezas y hay más de cuatro con la misma puntuación alta, se debe volver a reflexionar y volver a valorar esas fortalezas, hasta que finalmente solo queden las cuatro fortalezas más valoradas.

A continuación se hacen preguntas del tipo ¿son esas fortalezas con las que brillas en el mundo? ¿muestras esas fortalezas en todos tus círculos? ¿en cuales los muestras más? ¿en cuales menos? ¿hay alguna fortaleza que no esté entre las más valoradas que te gustaría desarrollar más?

Por último se invita a los alumnos/as a elegir una de las cuatro fortalezas más valoradas y ponerla en práctica de forma permanente durante una semana y tomar conciencia de lo que sienten cada vez que practican esa fortaleza y como los demás perciben la práctica de dicha fortaleza.

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** hoja de actividad y de definiciones de las 24 fortalezas de Seligman y hoja de valoración de las mismas.

## Hoja de actividad y definiciones

### **ACTIVIDAD:**

Si te comprometes con la actividad y la vives con ganas, descubrirás cuáles son tus fortalezas y virtudes y la importancia que tienen estas por tu autoestima y tu manera de encarar la vida y los retos

Observa las siguientes fortalezas y puntúa del 0 al 10 en función de cómo te expresas en cada una de ellas:

### **SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO**

Curiosidad: Te preguntas el por qué siempre de las cosas? tienes curiosidad por lo que te rodea, ocurre...

Amor por el conocimiento: Te encanta aprender y saber cosas nuevas, disfrutas aprendiendo

Pensamiento crítico: Tienes tu opinión sobre las cosas, te las planteas, las valoras, las análisis

Creatividad e ingenio: Tienes ocurrencia, soluciones problemas de manera creativa, tienes ideas originales

Inteligencia social: Tienes facilidad para relacionarse con los demás de manera positiva y te gusta hacerlo

### **VALOR (CORAJE)**

Valentía: No te hundes ante las amenazas y los retos. Defensas lo que está bien incluso hay oposición.

Perseverancia: Eres persistente, te esfuerzas y intentas las cosas aunque éstas no salgan bien

Integridad: La ética para ti es importante, no haces trampas ni te aprovechas de lo de los demás. Eres capaz de renunciar a algo bueno para ti si no es justa.

Vitalidad: Afrontar la vida con entusiasmo y energía

### **HUMANIDAD Y AMOR**

Bondad: Tener cuidado, compasión, ser agradable, hacer favores y buenas obras por los otros, ayudarles.

Amor: Dar valor y afecto a las cosas, ideas relaciones personales, tener vínculos profundos con las personas.

Inteligencia emocional: ser consciente de las emociones propias y de los demás

### **JUSTICIA**

Civismo y trabajo en equipo: Trabajas bien como miembro del grupo, equipo, comunidad. Estás leal al grupo, haciendo lo que me corresponde. Tu comportamiento es respetuoso con el entorno

Sentido de la justicia: tratar a todas las personas por igual en consonancia con las nociones de equidad y justicia

Líder: Tienes la capacidad de contagiar, y conducir los grupos de los que formas parte hacia sus objetivos.

### **TEMPLANZA**

Autocontrol: Tienes voluntad, no eres impulsivo, piensas bien las cosas antes de tomar decisiones.

Prudencia: Planificas bien teniendo en cuenta los peligros y dificultades que pueden surgir, te anticipas

Modestia-humildad: dejar que los propios logros hablen por si solo, no buscar ser el centro de atención

Capacidad para perdonar-misericordia: perdonar a los demás, no ser vengativo ni rencoroso

### **TRANSCENDENCIA**

Disfrutas de la belleza: Disfruta observando arte, música, pintura, escultura ... Observar la naturaleza te hace disfrutar

Gratitud: Eres una persona agradecida que es siendo privilegiada de todo lo que tiene y de la gente que tiene alrededor. A menudo mujeres las gracias

Esperanza: Eres optimista, tienes tendencia a pensar que las cosas irán bien, confías siempre en lo bueno de las cosas y de las personas

Espiritualidad: Tu mundo interior es importante, hay conectas a menudo y hacerlo te genera bienestar. Reflexiones sobre quién eres y te gusta estar solo. por ejemplo: No eres una persona rencorosa, eres comprensiva y perdonas con facilidad

Sentido del Humor: el sentido del humor te acompaña allá donde vas, siempre ríes, eres alegre, haces reír a los demás

Entusiasmo: eres una persona apasionada y entregada, llevas contigo una gran cantidad de energía que contagias al resto

Hoja de valoración de las fortalezas

Trabajo de FORTALEZAS → por favor

CARIDAD		JUSTICIA	
curiosidad e interés		civismo, trabajo en equipo	
amor por el conocimiento		equidad, imparcialidad	
juicio, pensamiento crítico		liderazgo	
creatividad		TEMPERANZA	
perspectiva		autocontrol	
CORAJE:		prudencia	
valentía, fortaleza		humildad	
persistencia		perdón	
honradez honestidad		TRASCENDENCIA	
entusiasmo, vitalidad, pasión		aprecio/amor por la belleza y excelencia	
HUMANIDAD		gratitud	
amor		esperanza	
bondad, amabilidad		sentido del humor	
inteligencia social		espiritualidad	

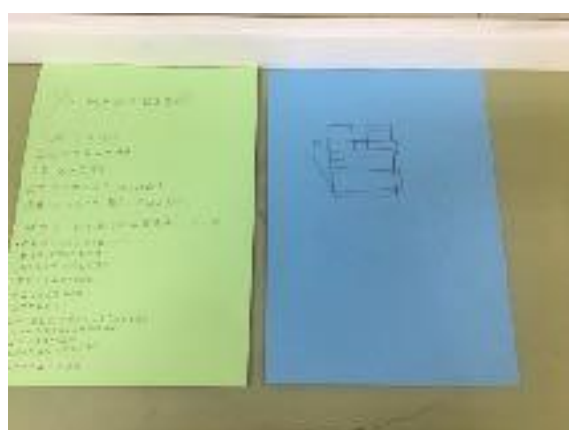
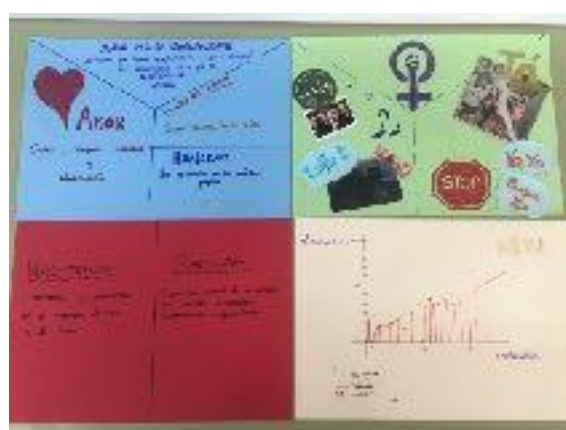
**Observaciones:** si se dispone de más tiempo, una vez valoradas sus fortalezas y elegidas las cuatro principales, se les pide a los participantes que se agrupen por parejas y que valoren las fortalezas que ellos ven en sus compañeros. Esto ayuda a comprobar la imagen que transmiten a los demás.

**Experiencia en el aula:** fue una práctica muy enriquecedora por las siguientes razones:

- Obligó a las alumnas y a el alumno a hacer un esfuerzo a la hora de valorar puesto que sólo se podían quedar con cuatro fortalezas.
- Tomaron conciencia de la baja autoestima que tenían puesto que al principio no se hacían acreedores de ninguna fortaleza. Aquí hubo que animarlos y mostrarles ejemplos de su vida diaria que demuestran que si tienen muchas de esas fortalezas.
- Cuando fueron valorados por un compañero tomaron conciencia de lo “poco” que se valoran a ellos mismo, puesto que las valoraciones hechas por los compañeros fueron siempre más altas.

En este grupo la fortaleza que más echaban de menos era la valentía y la persistencia y hubo varias alumnas que trataron de practicarlas durante el último mes de curso en la medida que pudieron (que se atrevieron).

Finalmente como cierre de esta actividad y de todo el bloque de autoestima se le pidió al grupo que hiciesen murales para mostrar las fortalezas con las que “querían brillar en el mundo” y aquellas por las que estaban dispuestas a trabajar para alcanzarlas. El trabajo lo hicieron durante dos semanas y con ellos decoraron el aula.









## AUTOESTIMA

### SESION 18.

#### TÍTULO: ¿Qué sabes hacer bien?

**Objetivos:** tomar conciencia de las cosas que se hacen bien, aumentar los niveles de autoestima, aumentar el autoconcepto

**Descripción:** se pide a cada uno de los participantes que piensen en cinco cosas que sepan hacer bien, es importante insistir en que es algo que sepan hacer bien, no algo que les guste. Durante una semana deben elaborar una presentación para mostrar a sus compañeros las cosas que saben hacer bien, y deben escoger una de esas acciones para demostrar lo bien que la practican en el aula.

Finalmente se dedica una sesión para que los alumnos demuestren sus destrezas en el aula. Durante la demostración es importante poner en valor y felicitar a cada alumno por su demostración.

**Tiempo:** una semana de preparación y 50 minutos para la exposición ante el grupo

**Material:** libre, lo necesario para hacer una demostración de algo que se sabe hacer muy bien

**Observaciones:** si el grupo es amplio se necesitará más de una sesión para ver las presentaciones y las demostraciones de todos los alumnos.

**Experiencia en el aula:** inicialmente las alumnas y el alumno tenían muchas dudas sobre que sabían hacer bien, la frase “yo no se hacer nada” ha sido bastante recurrente. Ha habido que animarlos, pero una vez superada esta fase fue una actividad muy gratificante. Todos mostraron sus destrezas: bailar, dar masajes, cocinar, hacer repostería, hacer video humorísticos, escribir posesía, “customizar” ropa. Esta actividad ha sido la más valorada por ellos junto con la de los halagos, y la identificaron como una actividad que les subió la autoestima porque ellos pensaban que lo que sabían hacer no tenía ningún valor. En el caso de la alumna con necesidades especial fue una de las actividades que más disfrutó y más adaptada a su capacidad, porque le encanta bailar zumba y lo hace bien, esa fue su demostración.





## AUTOESTIMA

### SESION 19.

#### TÍTULO: ¿Qué te gusta de mí?

**Objetivos:** mejorar la autoestima, desarrollar el conocimiento de uno mismo partiendo de la opinión de los demás, valorar los aspectos positivos que los demás ven

**Descripción:** cada uno de los participantes deben pedir a entre 3 y 5 personas de su entorno que les digan que es lo que más les gusta de ellos. Se debería escoger un amigo, un familiar, un compañero de clase con el que haya únicamente una relación de aula, una pareja, etc... Variedad para tener una visión global. Aunque no es parte de la tarea se les puede sugerir que les regalen a las personas escogidas las cualidades que admiran, en agradecimiento. La petición se puede pedir de palabra, por wasapp, por mail, etc.... y la forma de recibir la respuesta también puede ser de cualquier modo.

Esta experiencia entregará la posibilidad de saber las cosas positivas que las personas opinan de cada uno. Para esta recoger las opiniones se da una semana. Una vez recogidas se pide que recojan en un texto (o foto de la representación artística) todas vuestras cualidades positivas recibidas, que mostraran al grupo en la sesión de clase.

En ese momento se formularan preguntas del tipo ¿que cosas positivas ven los demás en ti? ¿que descubriste? ¿hay alguna cualidad que te haya sorprendido? ¿y alguna cualidad que crees que tienes y nadie ha dicho? ¿hay alguna cualidad que se haya recibido?

¿Cómo te has sentido recibiendo esta información?

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** el necesario para recopilar la información y el medio digital para mostrar las cualidades (word, powerpoint, foto, etc...)

**Observaciones:** la recogida de cualidades positivas puede hacerse por cualquier medio, pero hay que señalar que el que produce mayor bienestar es el cara a cara, tanto para solicitar pero sobre todo para recibir.

**Experiencia en el aula:** esta actividad es junto con la de los halagos y la mermelada de emociones la mas valorada por el bienestar que produjo en el alumnado.



## ACTIVIDAD DE CIERRE Y DESPEDIDA

### SESION 20.

#### TÍTULO: Mermelada de Emociones

**Objetivos:** reforzar la autoestima, practicar el agradecimiento, generar emociones positivas

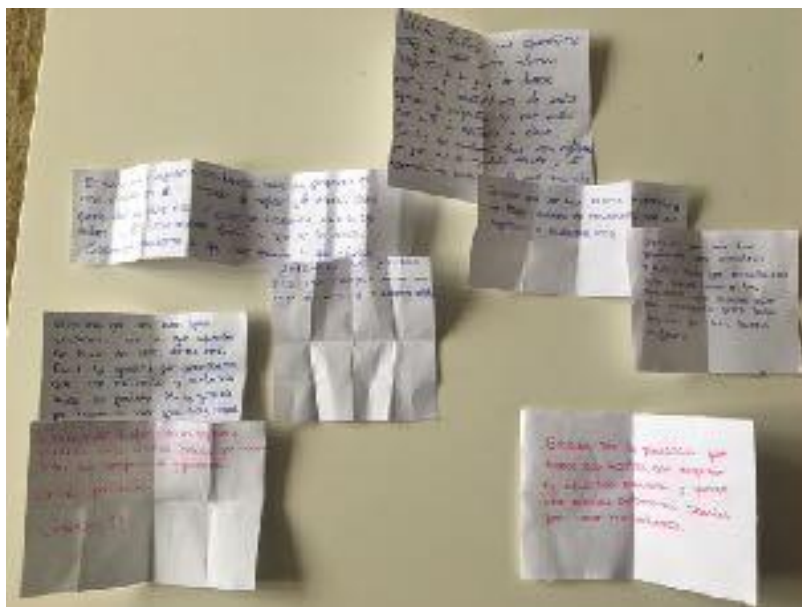
**Descripción:** se entrega un bote de cristal (como los de la mermelada) a cada uno de los participantes. Cada alumna/o pondrá una pegatina con su nombre, su alias, su nick, etc... en su bote de "mermelada". A partir de ese momento se pide a cada participante que escriba en un papel (en el estilo que quiera, de colores, pintado, etc...) todo lo que quiera agradecerle a cada uno de sus compañeras/os por todo lo que han compartido durante el curso, e irán introduciendo lo escrito en el bote de cada uno. De esta forma al finalizar la sesión todos los alumnos/as tendrá un bote de mermelada lleno de emociones, donde estarán recogidos todos los agradecimientos que cada uno de sus compañeros les han proporcionado. El bote se lo llevarán a casa y en cualquier momento de intimidad leerán los agradecimientos y tomarán conciencia de la importancia que han tenido para sus compañeros/as de clase y de las experiencias compartidas durante todo el curso.

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** Un bote de cristal para cada participante, pegatinas, papel, tijeras, bolígrafos, lápices de colores

**Observaciones:** esta dinámica puede realizarse en cualquier otro momento (no tiene porque ser final de curso) y en vez de contener agradecimientos puede contener halagos o cualquier otro contenido que sea apropiado o se esté trabajando

**Experiencia en el aula:** esta dinámica es parecida a la de los halagos pero con agradecimiento, así que tuvo el mismo éxito. En este caso yo también participé para agradecerles el gran trabajo que habían realizado todo el curso, fue muy emocionante recibir esa mermelada de emociones.



## ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

### SESIÓN 1.

#### TÍTULO: ¿Qué siento cuando....?

**Objetivos:** tomar conciencia de lo que se siente en determinadas situaciones e identificar la emociones generadas en una determinada situación

**Descripción:** se entrega a la alumna una ficha donde aparecen las situaciones con las que normalmente se dan o pueden darse en su vida para que ella recoja como se siente en cada una de ellas. Para calificar como se siente en las diferentes emociones usamos pegatinas de emoticonos por ser más útiles debido a las características de la alumna

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** ficha para completar

#### Ficha:

Cuando bailo Zumba

ME SIENTO.....

Cuando suspendo un examen

ME SIENTO.....

Cuando pierde el Depor

ME SIENTO.....

Cuando me disfrazo en Carnaval

ME SIENTO.....

Cuando bailo fallece alguien que conozco

ME SIENTO.....

Cuando estoy en clase de Educación Emocional

ME SIENTO.....

Cuando bailo oigo música

ME SIENTO.....

Cuando bailo alguien me riñe por algo que he hecho mal

ME SIENTO.....

**Observaciones:** las emociones pueden expresarse por escrito o mediante el uso de pegatinas de emoticonos que expresen las diferentes emociones.

**Experiencia en el aula:** durante toda la actividad es necesario explicar las emociones con diferentes ejemplos, de forma sencilla, usando los emoticonos y explicándolos de manera sencilla para que la alumna alcance a identificar las diferentes emociones. Sólo nos usamos emociones básicas porque son las únicas que la alumna alcanza a identificar debido a sus características.





## ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

### SESIÓN 2.

#### TÍTULO: ¿Qué me hace estar alegre?

**Objetivos:** identificar la emoción de la alegría y tomar conciencia de las actividades diarias que proporcionan alegría

**Descripción:** se va a trabajar la alegría usando como punto de partida el Libro Emocionario. Se lee el contenido relativo a la alegría que viene recogido en el libro. Una vez aclarado todo el contenido con ejemplos sencillos, se contesta a la ficha relativa a la alegría que viene recogida en la siguiente página web: <https://www.palabrasaladas.com/di-lo-que-sientes/fichas/ficha-emocionario-10-alegria.pdf>

Se deben formular preguntas del tipo ¿Qué cosas te generan alegría? ¿Cuándo estás alegre, como lo notas? ¿Qué expresión tiene tu cara?...

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** Libro Emocionario y ficha sobre la alegría



Ficha de actividades sobre la alegría. El documento contiene tres secciones numeradas:

- 1** ¿Cuáles son manifestaciones de alegría? Señálalas.  
Se muestran tres imágenes: una persona riendo, una persona saltando y una persona abrazando a alguien. Se pide al alumno que señale las manifestaciones de alegría.
- 2** Pregunta a dos personas cómo se sienten cuando están contentos.  
Se proporcionan tres líneas horizontales para escribir la respuesta.
- 3** ¿Cómo se parece a la alegría? Dibuja.  
Se proporciona un espacio rectangular para dibujar. A la derecha del espacio hay una pequeña imagen de un corazón con un rayo de luz.

En la parte inferior del documento se encuentran los créditos: © Palabrasaladas, S.L. 2010 y licencia de fotocopias.

**Observaciones:** durante toda la actividad hay que animar a la alumna/o y durante todo el tiempo se deben poner ejemplos de situaciones que proporcionan alegría para que la alumna/o comprenda dicha emoción

# ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

## SESIÓN 3.

### TÍTULO: ¿Qué me da miedo?

**Objetivos:** identificar la emoción del miedo y tomar conciencia de las actividades diarias que proporcionan miedo

**Descripción:** se va a trabajar el miedo usando como punto de partida el Libro Emocionario. Se lee el contenido relativo al miedo que viene recogido en el libro. Una vez aclarado todo el contenido con ejemplos sencillos, se contesta a la ficha relativa a la alegría que viene recogida en la siguiente página web: <https://www.palabrasaladas.com/di-lo-que-sientes/fichas/ficha-emocionario-19-miedo.pdf>

Se deben formular preguntas del tipo ¿Qué cosas te generan miedo? ¿Cuándo tienes miedo como lo notas? ¿Qué expresión tienes cuando sientes miedo?

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** libro Emocionario y ficha del miedo

Fichas de actividades  **emociónario**

## Miedo

**1** Selecciona tres cosas que te dan miedo.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** Preguntas a un adulto que cuando tiene miedo y cómo nota:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3** ¿Qué dan miedo los mismos cosas? ¿En cuáles días?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** Lee cada palabra relacionada con el miedo y su significado.

<b>revelo</b>	Quiero decirlo causado por un sentimiento.
<b>plomo</b>	Miedo muy intenso.
<b>tema</b>	Miedo acompañado de desconfianza.
<b>sofocada</b>	Inquietud causada por un riesgo próximo.

Palabrasaladas.com, N.º 1, 2017 1 Palabrasaladas.com



## ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

### SESIÓN 4.

#### TÍTULO: Veamos unas fotos

**Objetivos:** identificar las emociones que nos provocan las imágenes

**Descripción:** se presenta a la alumna una batería de fotografías impresas para que vaya eligiendo fotos en respuesta a diferentes preguntas que se le presentan.

Entre las preguntas que se pueden sugerir están, ¿Qué fotos de las que tienes delante te surgieren alegría? ¿y miedo? ¿y asco? ¿y amor? ¿y tristeza? Y a medida que se van escogiendo fotos se va dialogando y reflexionando sobre cada una de las emociones

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** fotografías impresas

**Observaciones:** es importante que haya un buen número de fotografía para que haya muchas donde elegir

**Experiencia en el aula:**



## ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

### SESIÓN 5.

#### TÍTULO: ¿Ponemos caras?

**Objetivos:** tomar conciencia de la expresión facial en las emociones básicas

**Descripción:** la actividad se divide en tres sesiones.

Durante la primera sesión se identifican las emociones de alegría, tristeza, ira, asco y amor y se indica que se va a estudiar que expresión facial ponemos en cada caso. Para identificarlas se hacen fotografías con el móvil, de la expresión facial puesta por la alumna en cada caso y también de la docente.

Durante la segunda sesión, con las fotos ya impresas, se pide a la alumna que identifique las emociones que reflejan cada una de las fotografías, recordando las cinco emociones trabajadas, tanto en las fotos propias como en las que sale la profesora. Una vez identificadas se hace una presentación a modo de libro con una hoja dedicada a cada una de las emociones, en cada cartulina se presenta una emoción con las fotos correspondientes y las situaciones que generan dichas emociones. Al finalizar esa sesión se le pide a la alumna que fotografíe a los familiares más directos con los que convive (sus padres en este caso) expresando cada una de las emociones.

Durante la tercera sesión, la alumna con las fotos de sus padres ya impresas identifica las emociones fotografiadas y elabora “un libro” sobre las mismas

**Tiempo:** 3 sesiones de 50 minutos cada una de ellas

**Material:** teléfono móvil, fotos impresas, cartulinas, rotuladores, celo...

**Observaciones:**

**Experiencia en el aula:**



## ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

### SESIÓN 6.

#### TÍTULO: Mindfulness

**Objetivos:** dar a conocer la respiración como forma de hacer frente a emociones negativas

**Descripción:** se invita a la alumna a sentarse en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Una vez encontrada la postura se le pide que cierre los ojos y que siguiendo las instrucciones inspire y expire de forma a compasada intentando dejar a un lado los pensamientos y fijándose solo en la respiración.

Durante toda la sesión se hace hincapié que este tipo de actividad es muy útil en situaciones cotidianas como “ponerse nerviosa”, “antes de un examen”, “cuando ocurre algo que no me gusta”

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** una silla

#### Observaciones:

**Experiencia en el aula:** el mindfulness es una actividad que la alumna no ha entendido bien debido a sus características y no ha logrado detectar el grado de ayuda que puede proporcionarle, si ha sido útil para trabajar la emoción del nerviosismo, porque si que ha entendido que en caso de estar nerviosa, cerrar los ojos y respirar ayuda a calmarse.

## ACTIVIDADES ALUMNA NECESIDADES ESPECIALES

### SESIÓN 7.

#### TÍTULO: ¿Bailamos?

**Objetivos:** generar emociones positivas

**Descripción:** se charla con la alumna/o de la importancia de vivir situaciones que proporcionan bienestar como es el hecho de bailar. Se invita a la alumna/o a que haga un listado de sus canciones favoritas y se invita a ir buscándolas en el ordenador en la página de youtube e ir oyéndolas, cantándolas y bailándolas.

En medio de esta actividad se realizan preguntas del tipo ¿por qué te gusta esta canción? ¿Qué te hace sentir? ¿Te la sabes de memoria? ¿En que momentos del día oyes esta canción?

**Tiempo:** 50 minutos

**Material:** ordenador, pantalla para mostrar las letras de las canciones, altavoces y un aula con sitio para bailar

**Observaciones:** esta actividad se puede hacer con el fin de bailar o cantar, siempre que se tenga la certeza de que a la alumna/o le gusta esta actividad y le proporciona emociones positivas

**Experiencia en el aula:** esta actividad ha funcionado muy bien puesto que a la alumna le encanta bailar, sobre todo zumba, por lo tanto, ya llevo tres años practicando el baile con ella al final de alguna clase a modo de premio por el esfuerzo realizado, así que una sesión de cincuenta minutos de baile para ella supone un regalo y muchas emociones positivas

## 11. 2 MATERIALES USADOS EN LA EVALUACIÓN

### 11.2.1 TMMS-24

#### TMMS-24

(TMMS-24) (1998)

El TMMS-24 es un test de medida de la capacidad de resolución de problemas y de la capacidad de control de los procesos de pensamiento. Se trata de un test de medida de la capacidad de resolución de problemas y de la capacidad de control de los procesos de pensamiento.

Se trata de un test de medida de la capacidad de resolución de problemas y de la capacidad de control de los procesos de pensamiento.

Se trata de un test de medida de la capacidad de resolución de problemas y de la capacidad de control de los procesos de pensamiento.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Pronto haré amigos a los estudiantes.	1	2	3	4	5
2.	Nunca me he preocupado mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Nunca me he dado cuenta de que a veces me siento triste.	1	2	3	4	5
4.	Plantearé maneras para poder hacerle a mis amigos y cuando lo haré.	1	2	3	4	5
5.	Cuando me siento triste me siento solo y triste.	1	2	3	4	5
6.	Pronto me haré amigo de todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
9.	Yendo a la escuela me siento triste.	1	2	3	4	5
10.	Pronto me haré amigo de todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
11.	Cada día me siento solo y triste.	1	2	3	4	5
12.	Nunca me he preocupado mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Nunca me he preocupado mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
15.	Nunca me he preocupado mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
16.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
17.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
18.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
19.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
20.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
21.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
22.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
23.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
24.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
25.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
26.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5
27.	Pronto haré amigos a todos los estudiantes.	1	2	3	4	5

### 11.2.2. CUESTIONARIO GENERAL

#### VALORACIÓN DEL PROGRAMA DE CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué crees que has aprendido durante este curso?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Crees que lo que has aprendido es útil? ¿Por qué?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Hay alguna cosa que no te ha gustado? ¿Cuál?</li></ul>

1. Señala con una cruz en la casilla... Durante las clases me he sentido

1 significa totalmente en desacuerdo y 7 significa totalmente de acuerdo

EMOCIÓN	1	2	3	4	5	6	7
Satisfecha/o							
Interesada/o							
Relajada/o							
Confiada/o							
Escuchada/o							
Contenta/o							
A gusto							
Atenta/o							

2. Responde con una cruz en la casilla según el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, sabiendo que 0 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me sirve a nivel personal										
Me sirve en mis relaciones con amigos/as										
Me sirve en mis relaciones con mi familia										
Me ha ayudado a ser más consciente de mis emociones, de lo que siento										
Me ha ayudado a ser más conscientes de las emociones de los demás										
Me ha ayudado a entender la importancia de regular la emociones negativas y tener conocimientos y practicar estrategias de regulación emocional										
Me ha ayudado a darme cuenta de lo importante que es generar emociones positivas										

3. Responde con una cruz en la casilla según el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, sabiendo que 0 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La profesora ha explicado bien										
Los temas que ha explicado son interesantes										
El material usado es bueno, ayuda a comprender										
Las aulas usadas eran las adecuadas (luz, espacio...)										
La clase está formada por teoría pero va acompañada de actividades prácticas y trabajos en grupo										
En este curso he aprendido nuevos conocimientos										



### 11.2.3. CUESTIONARIO FINAL

1. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad DEFINIENDO EMOCIONES, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho:
2. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad ¿CÓMO ME SIENTO AQUÍ Y AHORA?, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
3. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad del MEDIDOR EMOCIONAL que hemos tenido en clase todo el curso, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
4. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad del DOMINÓ EMOCIONAL, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
5. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad de EL ESPEJO, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
6. Evalúa lo que te ha gustado realizar la actividad del PASILLO DE LAS EMOCIONES (incluida la reflexión sobre como te sientes al pasar por los pasillos del instituto) siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
7. Evalúa lo que te ha gustado realizar las actividades de MINDFULNESS Y RELAJACIÓN, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
8. Evalúa lo que te ha gustado la actividad de LOS HALAGOS, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
9. Evalúa lo que te ha gustado la actividad de crear un REGALO DE NAVIDAD, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
10. Evalúa lo que te ha gustado la actividad evaluar tus 24 FORTALEZAS DE SELIGMAN, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
11. Evalúa lo que te ha gustado la actividad de ¿CON QUE FORTALEZAS QUIERES BRILLAR EN EL MUNDO? (PLÁSMALO), siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
12. Evalúa lo que te ha gustado la actividad ¿QUE SABES HACER BIEN?, siendo 1 no me ha gustado y 5 me ha gustado mucho
13. Dime si hay alguna actividad o situación que te haya hecho sentir incómoda, o que crees que no debería haberla realizado porque no le ves utilidad
14. Por último escribe cualquier aportación que quieras hacer sobre la asignatura de Educación Emocional que has cursado

